PREPARING FOR CHANGE

Gambling Handbook

Leading the way to an addiction free society

PREPARING FOR CHANGE

Gambling Handbook

English Edition

Published by:

Problem Gambling Services
Addictions Foundation of Manitoba
www.afm.mb.ca

ADDICTIONS
FOUNDATION
OF MANITOBA

Octobre 2001

To obtain copies of Preparing For Change: Gambling Handbook please contact:

Addictions Foundation of Manitoba
William Potoroka Memorial Library
1031 Portage Avenue
Winnipeg, MB R3G 0R8

Phone: (204) 944-6277
Fax: (204) 772-0225
e-mail: library@afm.mb.ca
Website: www.afm.mb.ca

2001

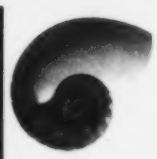
Readers are free to reprint parts of this publication as background for conferences, seminars and classroom use with appropriate credit to the Addictions Foundation of Manitoba. However, all other rights are reserved and therefore no other use will be permitted in whole or in part without the written permission from AFM.

ISBN 1-894684-04-4

Printed in Canada

Available in Filipino: "Paghahanda Tungo Sa Pagbabago."
Also available in Chinese.

Introduction



To the Reader

If you are someone who:

- gambles occasionally for recreation, or
- has a family member or friend who gambles, or
- is experiencing problems with gambling, or
- wants to learn more about gambling

Then this handbook is for you.

In this handbook, we provide a general picture of gambling. We also offer information about some of the lesser known aspects of gambling, such as:

- how gambling really works
- gambling myths and beliefs
- reasons why some gamblers develop problems while others do not
- how cultural values might affect our ways of dealing with gambling related issues.

Our purpose for this handbook is neither to promote gambling nor to give anti-gambling messages. Rather, we want to provide a fuller picture of gambling so readers can make informed choices about it.

If you are someone who experiences problems with gambling, we encourage you to seek professional help in dealing with your situation. Problem gambling is a complex condition, and a professionally trained counsellor can help you work through problems more effectively.

We sincerely hope that this handbook will be informative and helpful to you.

Acknowledgements

This manual was written by AFM staff member, Esther Tran, with contributions from Eva Golden, Gerry Kolesar, Deb Kostyk, Susan Maxwell, Bill Smitheringale, Don Ward and Susan Van Hull. The efforts of these individuals in the creation of this manual are greatly appreciated.

Special thanks is also extended to members of the South East Asian Communities in Manitoba for their willingness to share their knowledge of and experiences with problem gambling.

Table of Contents

Gambling in Today's Society 4

Reasons for Gambling & Types of Activities 6

Understanding Gambling 7

Gambling & Poblem Gambling 10

Why Some People Gamble too Much 12
- The External Factors
- The Internal Factors

Mr. Lam's Story 15

Signs fo Problem Gambling 17

Major Areas in Life Affected 19

How Can Someone Gamble Responsibly? 20

Steps to Take 22

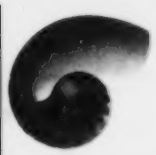
Problem Gambling & the Family 24

Why is Problem Gambling Hard to Deal With? 27

Where to go From Here 29

Addictions Foundations of Manitoba 30

Gambling in Today's Society



FROM the early history of mankind, gambling has been a part of society. Today, though, the steady expansion of legalized gambling across North America, including the introduction of many new forms and varieties, has made gambling increasingly more accessible. As well, the life-changing amounts of money available to be won, the glamorous casinos and the technology used in game design all make gambling more exciting and attractive today than ever before.

Gambling and the concepts of fortunes and chance are a familiar part of the native cultures of Asian people. However, for many Asians who have come to North America in recent decades, today's gambling presents a different situation.

Gambling in the past:

- was mainly a male activity.
- was considered an activity that displayed social prestige, skills and power.
- was socially unacceptable, except for some games that were considered a form of entertainment and not gambling.
- was less accessible, and there were fewer legal opportunities to gamble.
- offered smaller wins, less variety.
- was simpler to understand.

Gambling now:

- attracts all groups of people, regardless of gender, class or income level.
- is a recreational or entertainment activity.
- is a socially acceptable form of entertainment if the game is legal
- is widely available, and most games are legal.
- offers big wins.
- involves modern technology; is more complex and harder to understand.

Old Social Attitudes Toward Problem Gambling

- Problem gambling was stigmatized (e.g. character flaw, moral weakness, unlucky fate).
- Problem gamblers could not be helped.
- Problem gambling was a private matter that concerned only the gambler and the family.
- Problem gambling issues were not well understood.

Current Attitudes Toward Problem Gambling

- Problem gambling is seen as a behavioural problem that can be overcome.
- It is okay for problem gamblers to seek help from trained professionals.
- Problem gambling can affect individuals, families and the community.
- Research is being done on problem gambling issues.

THESE changes can pose difficult challenges to many gamblers from Asian North American communities. The current gambling situation requires players to be more knowledgeable about gambling, to have different attitudes towards gambling/problem gambling, and to possess more self-awareness and a strategic approach when dealing with gambling issues. However, the changes are happening so rapidly that many people are ill-equipped to deal with them. This can make them vulnerable to problem gambling and its effects.

Problem gambling can bring severe consequences for individuals, families and communities. In North America, studies have shown that about five percent of those who have ever gambled have problems with their gambling. While this represents only a small number of people, anyone who gambles might be affected. One of the best ways to reduce the chances of developing problem gambling and to deal with the change in gambling today is to start understanding more about this activity.

Let's start with the reasons why people gamble and what types of gambling activities people participate in.

Reasons for Gambling & Types of Activities

Why do people gamble?

The legalized gambling games available today are intended mainly for entertainment or recreation. But people can gamble for other reasons, and their reasons can change over time. They might gamble:

- to win money
- for excitement/action
- to relieve feelings of loneliness and boredom
- for challenge
- to increase self-esteem or to feel powerful
- to escape from problems at home, work or school

What activities do people participate in?

Men and women participate in a variety of gambling games and activities such as

- lotteries
- casino games (e.g. black- jack, roulette, baccarat)
- racetrack betting
- sport betting
- speculative investments
- bingo games
- electronic gambling devices (e.g. slots, Keno, video poker)
- breakopen tickets or scratch tickets
- raffle tickets
- gambling on the Internet

In addition to popular casino games, such as blackjack, roulette, pai gow, baccarat and lotteries, there is evidence that many Asian North Americans are also playing traditional games, such as mahjong. Most likely, these games are being played in private homes/clubs and restaurants for entertainment or gambling purposes.

Regardless of the reasons for gambling or the games chosen, it is important for people to understand some general information about gambling. The following pages will cover some of that information.

Understanding Gambling

WHILE most people who gamble know how to play particular games, many don't understand how the games really work or why they will eventually lose over time. Whether the game is blackjack, roulette, electronic gaming devices or others, the following factors apply:

House Advantage (or House Edge)

House advantage is the mathematical advantage the house or gambling operator has on most wagers made by the players. House advantage is built into the games so the casino/gambling operators will make money in the long run. House advantage comes in various forms, including paying the "casino odds" on winning bets rather than "true odds" for most games, charging a commission on winning bets (e.g. baccarat) or ensuring that the rules of the game are in its favour (e.g. players can bust before the dealer takes any cards in blackjack).

The casino odds, or pay-off odds, are not the true odds of the game. For example, in roulette, there are 37 numbers on the wheel. The true odds of picking the right number is 1 in 37 but, if players win, they are only paid 35 to 1. This difference gives the house an advantage, ensuring that it will make money over time. In the short run, the players might find themselves ahead through sheer luck, but the longer they play, the more likely it is that they will lose money due to the house advantage.

The other forms of house advantage, such as commission on winning bets or the rules of the games, have the same effect as paying less than true odds for the players.

Some games have greater house advantage than others, but virtually all casino games have house advantage built into the games.

Some players don't fully understand these facts and feel they are being cheated after losing money over time. In fact, casinos don't need to cheat or rig games – they already have the house advantage system built into their games to make sure they will make money in the long run. What these players have experienced only reflects the reality of gambling games.

Randomness

Another important fact is that casino games are based on random events. Casinos make sure that all their games are random and unpredictable, making it impossible to figure out a system for predicting what will happen next.

For example, electronic gaming devices (e.g. slots) have a computer chip called a Random Number Generator that continually produces random numbers, even when no one is playing the game. When a player pushes the deal or spin button, it's like blindly putting a hand into this river of numbers, pulling one out and putting it on the screen. If this number is a "winning number" (a winning poker hand or line-up combination), the player wins. If not, he or she loses. Unfortunately, there are always more losing numbers in the river than there are winning numbers.

In games such as roulette, the spot on the wheel where the ball lands is completely random. In a blackjack game, no one knows for sure which card will turn up next from the deck of cards.

For most casino games, as players become more familiar with a game, it's natural for them to notice patterns. However, even if they notice what it seems to be a pattern a few times, this "pattern" still only reflects what happened in the past. What will happen in the future will occur on a random basis – the next event is unpredictable and no one can know for sure what future outcomes will be.

Independence of Events

Another fact about casino games is that each event in a game occurs either totally or partially independently from all other events in that game – what's already happened has little or no effect on what will happen next.

For example, in roulette, each time the ball lands on the wheel is totally independent from another time. The ball has no memory of earlier spins and lands at any one spot on the wheel on a random basis.

Games such as blackjack are not totally independent because, once a card is played, the composition of the remaining deck changes, thus affecting the future outcomes of the game. While events in blackjack partially depend on each other, the multiple decks of cards used and the casino's rules of game mean that players are still unable to make reliable predictions on the outcomes of the games.

Independence of Events and Randomness are important concepts. If misunderstood, distorted and faulty beliefs about gambling games (e.g. "winning or losing streaks" or "near miss beliefs") can arise. Research shows problem gamblers tend to have a poorer understanding of these concepts, making them more likely than non-problem gamblers to have faulty beliefs.

(For more information about house advantage, randomness or independence of events factors, contact a local problem gambling counsellor. In Manitoba, contact the AFM Gambling Helpline.)

Gambling & Problem Gambling:
What are the differences?

IN MOST cultures, some people consider gambling as fun and exciting while others see it as an activity to avoid. Why does gambling draw such extreme responses?

One possible answer is that people can be involved in gambling at different levels resulting in different gambling experiences. Some gamble for recreational or entertainment only. On the other hand, some gamble excessively, and their gambling creates financial, relationship and health problems for themselves and others. Those who have seen the negative effects of problem gambling tend to have strong feelings against the activity.

Gambling and problem gambling involve the same activities, but the experiences and behaviours of the gamblers differ. Some of these differences are listed below.

Range of Gambling Behaviours

No Gambling — Recreational Gambling — Problem Gambling

Recreational gamblers:
- *stay within a budget (money & time)*
- *can afford the losses*
- *play for fun with friends*
- *understand that gambling is only a game*

Problem gamblers:
- *exceed limits (time & money)*
- *experience financial problems*
- *have experienced difficulties with relationships, work or moods*
- *feel ashamed about gambling*
- *constantly think about gambling*
- *borrow money for gambling*
- *gamble to win back losses*
- *gamble until all the money is gone*
- *feel desperate: "I deserve a win, I need a win"*

FOR MANY problem gamblers, the problem gambling behaviours do not develop overnight. A person might start with recreational gambling and then get more seriously involved as time goes on. There seems to be a common pattern that many people share regarding their experiences with problem gambling.

1. Winning Phase

- occasional gambling
- big win or frequent wins
- gambling is exciting
- increased amount bet

2. Losing Phase

- thinking about gambling a lot
- borrowing money to gamble
- lying to family; unhappy
- gambling alone to chase lost money

3. Desperation Phase

- unable to pay debts
- alienated from family and friends
- bailouts from family
- panic, blaming others
- committing illegal acts

4. Hopeless Phase

- feelings of hopelessness
- thoughts of or attempts at suicide
- divorce/arrests
- emotional breakdown

How do some gamblers move from recreational gambling to problem gambling? The following pages will look at the factors that might help us to better understand the situation.

Note: While the above pattern is a common experience for many problem gamblers, not every problem gambler starts out this way or goes through the same pattern. There are other situations or experiences that can lead to the development of problem gambling behaviours.

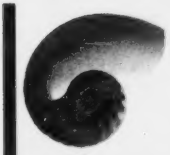
FOR MANY problem gamblers, the problem gambling behaviours do not develop overnight. A person might start with recreational gambling and then get more seriously involved as time goes on. There seems to be a common pattern that many people share regarding their experiences with problem gambling.

1. Winning Phase • occasional gambling • big win or frequent wins • gambling is exciting • increased amount bet	**2. Losing Phase** • thinking about gambling a lot • borrowing money to gamble • lying to family; unhappy • gambling alone to chase lost money
3. Desperation Phase • unable to pay debts • alienated from family and friends • bailouts from family • panic, blaming others • committing illegal acts	**4. Hopeless Phase** • feelings of hopelessness • thoughts of or attempts at suicide • divorce/arrests • emotional breakdown

How do some gamblers move from recreational gambling to problem gambling? The following pages will look at the factors that might help us to better understand the situation.

Note: While the above pattern is a common experience for many problem gamblers, not every problem gambler starts out this way or goes through the same pattern. There are other situations or experiences that can lead to the development of problem gambling behaviours.

Why Some People Gamble Too Much



IT IS DIFFICULT to know exactly why one person gambles too much while someone else does not. Usually, a number of factors come into play. They are:

The External Factors

Social values regarding gambling: If a society views gambling as a harmless form of entertainment, but sees problem gambling as a sign of moral weakness, gamblers may think they are immune to problems because they don't see themselves as immoral. They may continue to gamble even though their lives have been negatively affected.

Immigration stresses: When people start life in a new country, many suffer from language and cultural barriers, financial difficulties, social isolation or other immigration stresses. Some people feel so overwhelmed and helpless that they gamble again and again in an attempt to bring some quick changes to their situation.

Increased accessibility of gambling opportunities:
The wide availability of gambling opportunities provides gamblers with many choices of games. While most gamblers do not have a problem with this, some find that easy access to gambling makes it difficult to stay in control of their gambling.

Family background: Studies show that people who have parent(s) with gambling problems have a higher risk of becoming problem gamblers themselves.

The way the games are made: The structural characteristics and the use of technology in the games make them more exciting and enticing for some players (e.g. the use of light, sound or other visual effects).

The Effects of Occaisonal Wins: Another aspect of gambling that can influence players is the inability to predict when someone will win. Some players have trouble walking away from the game after losing money, especially when they feel the very next spin may be a winner. When someone has a big win, the urge to keep betting and betting can be even stronger: he/she remembers the win and always hopes it may happen again.

The Internal Factors

Frequent irrational thinking, myths and beliefs provide problem gamblers with "reasons" to continue gambling despite experiencing problems in one or all areas of their lives. Gamblers who hold these faulty beliefs may be more susceptible to excessive gambling. Here are some examples:

Entrapment: Problem gamblers spend a lot of time, energy and money gambling. After losing for a while, they begin to regard their expenditures as an "investment" rather than the cost of playing. Instead of walking away and accepting losses, the gambler continues to gamble in order to win back the money lost. This thinking creates a vicious cycle that entraps the gambler, resulting in persistent gambling despite mounting losses.

Illusion of control: Gamblers begin to believe that wins are produced by their own efforts (e.g. how they throw the dice) rather than by the random operation of a gambling device or cards.

The gambler's fallacy: This is the belief that if something has not happened for a long time, it is bound to happen. For example, some gamblers believe that if a coin has flipped heads nine times in a row, it is likely that the next flip will be tails. In reality, the chance of getting heads is exactly the same as it always is – 50/50. The notion that tails are due is just a common error that many people make regarding the randomness concept.

Periodicity of luck or belief in "streaks": Some gamblers believe that events happen in streaks. They gamble beyond their limits because they feel they are "on a roll" or "in a lucky streak." The truth is, events are random and unconnected. What they recognize as a "streak" is an erroneous belief, not the reality of the game.

Systems: Gamblers believe that, by learning a certain system of betting, they can overcome the house advantage (doubling up, for example). While in the short run they might win by pure luck, in the long run they would still lose money, as no system can beat the house advantage.

Near miss beliefs: This is the belief that a gambler is about to win because his or her bets appear to get "close" to the winning number/bet. In reality, there is no such thing as "getting closer" to the winning number because in gambling games, each event in a game has little or no effect on the next event. The belief that someone is "almost winning" is just a part of the gambler's faulty perception.

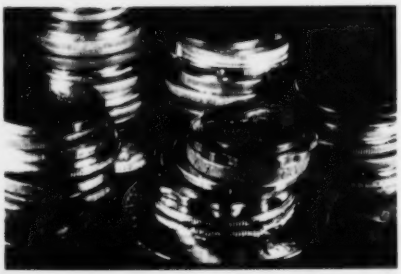
Chasing beliefs: This is the attitude that money lost by gambling hasn't really been lost because it can be recovered through further gambling.

Superstitions and rituals: Some gamblers begin to believe that certain objects, events, actions or supernatural forces may be helping or hindering their gambling wins.

Selective recall: Some gamblers choose to remember only the times they win, but do not acknowledge – or they "forget" – the times they lose.

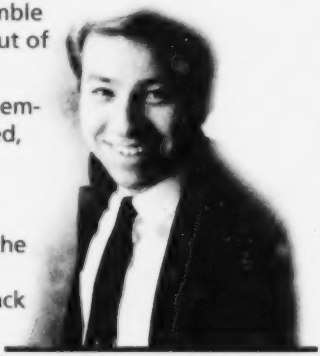
In addition to these faulty beliefs, gambling behaviours can also be influenced by other internal factors. For example, how a person reacts to a lost bet, deals with peer pressure or copes with life difficulties can all influence his or her actions, as can a tendency to act impulsively. Unfortunately, these factors are too complex to discuss in this handbook. For more information, visit the AFM library, the problem gambling website, or talk to an addictions counsellor.

The next story is one example of how a gambler progresses from social gambling to problem gambling.



Mr. Lam's Story

MR. LAM has lived in Canada for 15 years with his wife and two children, who were born here. Life was not easy as they struggled to cope with language barriers, a tight job market and other difficulties that many immigrants face when they come to a new country. But they both found full time jobs and worked hard, and after awhile, their lives settled. For entertainment, Mr. Lam enjoyed going out with friends to gamble occasionally, but his gambling was never out of control.



About six months ago, Mr. Lam became unemployed after a company shut down. He tried, but could not find another job that paid the same as his former job. Worried and depressed, he went to the casino one day while his wife worked to take his mind off the situation. He felt great after winning some money at blackjack, so he decided to go back the next day to try his luck again.

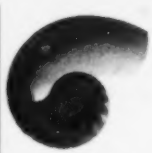
Over the next few months, Mr. Lam started gambling on a regular basis without telling his wife. He won large amounts of money several times, and that made him feel powerful – even though the money did not stay with him for long. Mr. Lam used all the money he won on gambling, withdrew more from his credit cards and cashed in his unemployment insurance cheques to stay in the game. Before he knew it, he owed thousands of dollars on his credit cards, had numerous bills to pay and was months behind on mortgage payments. On top of that, his wife argued with him constantly over money matters and his absences from home.

The situation has caused Mr. Lam to feel worried, frustrated, angry and stuck. However, he doesn't feel he can stop gambling now: with all the trouble he is experiencing, he needs to win back what he has lost. Mr. Lam continues to gamble whenever he has money in his pocket.

Meanwhile, Mr. Lam's wife is trying to make ends meet. This month, she was able to borrow some money from a relative for the mortgage payments. She also works overtime everyday now, even though her back bothers her and the children are not properly cared for. However, working overtime means she will earn some extra money, enabling her to support the family for awhile.

Through all of this, Mr. Lam feels that if he gambles and wins, his debts will be paid and his wife won't have a reason to bother him again.

Signs of Problem Gambling



IN THE previous story, Mr. Lam is clearly experiencing problems with gambling. And, like many problem gamblers, he does not recognize that his gambling is the cause of his troubles.

Both Mr. Lam and his wife struggle to cope with the problem in a way that will eventually fail. Mr. Lam does not notice that chasing gambling losses causes deeper debt and creates more hardship for his family. Mrs. Lam does not realize that, by working longer hours and borrowing from relatives to pay bills, she is unwittingly making it easier for her husband to continue gambling. As well, she is not able to care for herself and her children. Perhaps if both Mr. Lam and Mrs. Lam were more aware of the signs of problem gambling, they would be able to handle their situation differently. The following are questions to help identify some of these signs*.

1. **Did you ever lose time from work due to gambling?**
2. **Has gambling ever made your personal life unhappy?**
3. **Has gambling affected your reputation?**
4. **Have you ever felt remorse after gambling?**
5. **Did you ever gamble to pay debts or to solve other financial difficulties?**
6. **Has gambling decreased your ambition or efficiency?**
7. **After losing, have you ever felt you must return as soon as possible to win back losses?**
8. **After winning, have you ever had a strong urge to return and win some more?**

9. Did you often gamble until your last dollar was gone?
10. Do you ever borrow to finance your gambling?
11. Have you ever sold anything to finance gambling?
12. Were you reluctant to use "gambling money" for normal expenditures?
13. Did gambling make you careless of the welfare of your family?
14. Did you ever gamble longer than you had planned?
15. Have you ever gambled to escape worry or trouble?
16. Have you ever committed, or considered committing, an illegal act to finance gambling?
17. Did gambling cause you to have difficulty sleeping?
18. Do arguments, disappointments or frustration create within you an urge to gamble?
19. Did you ever have an urge to celebrate any good fortune by a few hours of gambling?
20. Have you ever considered self-destruction as a result of your gambling?

People who answer "yes" to seven or more of the above questions are considered to have serious problems with gambling.

Not everyone who gambles becomes a problem gambler. However, anyone who gambles – regardless of the type of game they play, amount wagered or how often they play – should be fully aware of the risks involved in these games. A good understanding of these risks allows people to enjoy the games safely while arming them with the knowledge to make informed decisions about their gambling.

**The questions are from Gamblers Anonymous (GA) 20 Question Survey.*

Signs of Problem Gambling

IN THE previous story, Mr. Lam is clearly experiencing problems with gambling. And, like many problem gamblers, he does not recognize that his gambling is the cause of his troubles.

Both Mr. Lam and his wife struggle to cope with the problem in a way that will eventually fail. Mr. Lam does not notice that chasing gambling losses causes deeper debt and creates more hardship for his family. Mrs. Lam does not realize that, by working longer hours and borrowing from relatives to pay bills, she is unwittingly making it easier for her husband to continue gambling. As well, she is not able to care for herself and her children. Perhaps if both Mr. Lam and Mrs. Lam were more aware of the signs of problem gambling, they would be able to handle their situation differently. The following are questions to help identify some of these signs*.

1. Did you ever lose time from work due to gambling?
2. Has gambling ever made your personal life unhappy?
3. Has gambling affected your reputation?
4. Have you ever felt remorse after gambling?
5. Did you ever gamble to pay debts or to solve other financial difficulties?
6. Has gambling decreased your ambition or efficiency?
7. After losing, have you ever felt you must return as soon as possible to win back losses?
8. After winning, have you ever had a strong urge to return and win some more?

9. Did you often gamble until your last dollar was gone?
10. Do you ever borrow to finance your gambling?
11. Have you ever sold anything to finance gambling?
12. Were you reluctant to use "gambling money" for normal expenditures?
13. Did gambling make you careless of the welfare of your family?
14. Did you ever gamble longer than you had planned?
15. Have you ever gambled to escape worry or trouble?
16. Have you ever committed, or considered committing, an illegal act to finance gambling?
17. Did gambling cause you to have difficulty sleeping?
18. Do arguments, disappointments or frustration create within you an urge to gamble?
19. Did you ever have an urge to celebrate any good fortune by a few hours of gambling?
20. Have you ever considered self-destruction as a result of your gambling?

People who answer "yes" to seven or more of the above questions are considered to have serious problems with gambling.

Not everyone who gambles becomes a problem gambler. However, anyone who gambles – regardless of the type of game they play, amount wagered or how often they play – should be fully aware of the risks involved in these games. A good understanding of these risks allows people to enjoy the games safely while arming them with the knowledge to make informed decisions about their gambling.

**The questions are from Gamblers Anonymous (GA) 20 Question Survey.*

Major Areas in Life Affected

A COMMON belief of many gamblers is that the only cost of excessive gambling is financial loss. This is understandable, as financial losses are measurable. In reality, though, the effects of excessive gambling are often more extensive and include psychological and emotional risks, which are much more difficult to measure. Usually, these risks are not readily recognizable or taken seriously by those involved until much damage has occurred.

Below are some of the effects of excessive gambling:

FINANCIAL

- Debts, bankruptcy
- Exhausted life savings
- Involvement with loan sharks

LEGAL

- Commit illegal acts
- Sued or harassed by creditors
- Arrested by police

EMPLOYMENT

- Reduced productivity
- Being laid off
- Unexplainable absences or lateness

PHYSICAL HEALTH

- Insomnia
- Panic attacks
- Ulcers
- Alcohol or drug use

RELATIONSHIPS

- Quarrels with spouse/family members
- Divorce or separation
- Isolated from family and friends
- Difficulties in maintaining relationships

MENTAL HEALTH

- Depression
- Panic, desperation
- Low self-esteem
- Changes in personality
- Suicidal thoughts or attempts

EDUCATION

- Not able to concentrate while studying
- Skipping classes
- Decrease in grade points or general performance

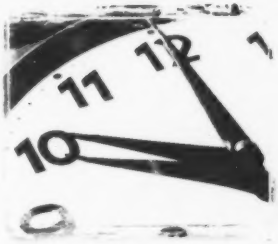
How Can Someone Gamble Responsibly?

NUMEROUS research studies have shown that problem gambling can affect anyone who gambles, regardless of culture, education, income, age or gender. It is also known that once problems have developed, it is not easy to undo them. The following section provides ideas for people who choose to gamble, but who want to reduce the risks of developing problems with their gambling.

To avoid gambling problems, people should:

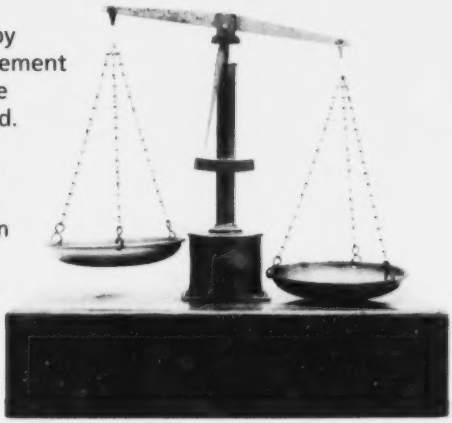
- set a limit on how much money they can afford to spend on gambling and gamble only this amount of money (it must not be the money needed for basic living expenses such as food, gas, rent, etc.). Leave any extra cash at home.

- leave debit or credit cards at home.
- avoid borrowing money from family members, friends, or others to gamble.
- set a time limit on how long they will play. This amount of time should be similar to time spent on other entertainment pursuits.
- go with a clear plan on what they will do if they win, as well as if they lose. It is important to stick firmly to their plan and limits (money & time) during the game.



- understand the risks and benefits of gambling – be aware of their own reasons for gambling. The responsibility of balancing these risks & benefits rests solely upon each player and no one else.
- understand that gambling as a form of entertainment/recreation costs money. If someone can't afford to lose the money used to gamble, that person should not gamble.

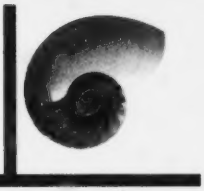
Some gamblers may feel that, by following these ideas, the excitement and thrill of gambling would be lost because the risks are reduced. However, players will find that they have more protection and control over their gambling. In most cases, the costs of problem gambling far out-weigh any thrills or benefits derived from gambling with no control or limits.



For some people, any gambling can put them at risk. For these people, the only responsible gambling may be no gambling at all.

Steps to Take

If Someone is Concerned About Their Gambling



IF GAMBLING is already causing problems in one or more areas of a person's life, it's not enough to simply apply the responsible gambling ideas discussed in the previous section. These individuals need to take different steps to control their strong urges to gamble. While stopping gambling completely is best, it's not easy to do, even with the best intentions.
The following steps may help.

1. Limit Access to Money

- Get rid of bank cards and credit cards (or at least cancel cash advance privileges).
- Cancel any credit lines.
- Stop borrowing money from family members, friends or others.
- Change banking arrangements (e.g. require two signatures for all withdrawals, move money from joint accounts to a trusted family member's account, lower the daily cash withdrawal limits).
- Arrange for direct deposit of paycheques into a joint account or a trusted family member's account.
- Give family financial management to another trusted person (spouse, relatives, friend) for as long as possible.
- Carry only a small amount of cash actually needed in a day (e.g. bus fee, coffee, lunch).
- Be accountable for money spent (e.g. arrange to show receipts to someone).
- Set a reasonable budget that starts to repay any debts.

It's important for problem gamblers to take these steps because having easy access to money can cause gambling urges.

2. Identify Other Factors That Cause an Urge to Gamble

Gambling urges can also be triggered by other factors, such as stress, or even certain times of the day or week (e.g. payday, weekends). In addition to limiting access to money, problem gamblers should:

- look for patterns in their gambling (where they gamble, when they gamble, who they gamble with) and plan to be busy with other things during these "high risk" times.
- change the routine that may lead to gambling (e.g. don't drive past the gambling locations, don't go out with gambling friends).
- replace the time spent gambling with other activities.
- discuss problems or frustrations with a good non-gambling friend or a counsellor.

For people who gamble only in casinos, there is also the option of self-banning from these venues. Most casinos offer this service to anyone who requests it.

The more steps problem gamblers take to control their urges, including blocking access to money and gambling opportunities, the more likely it is that they'll succeed in getting their lives back on the right track. If someone is having difficulty carrying out or maintaining the above steps, that person should consider seeking assistance from a professional counsellor to obtain more ideas on how to solve the problems.

Problem Gambling and the Family

THE PREVIOUS sections of this handbook deal mainly with how problem gambling affects the gambler. The fact that problem gambling also affects other people – family members in particular – is often overlooked. As the gambler becomes more involved with gambling, family members can experience a variety of emotions:

- a sense of loss in terms of financial stability
- worry about the future
- loneliness, feelings of isolation or abandonment
- anger, betrayal, resentment
- hopelessness, frustration

These feelings can be confusing and stressful. Family members often can't understand why the gambler continues to gamble despite the problems it's causing. They may try to get involved because they are worried about what is happening in their family. They may:

- Ask lots of questions or try to control the gambling
- Try to solve the gambler's problems or pay debts for the gambler

- Work harder for extra income to make up for money losses
- Make threats if the gambling continues

Often, family members' attempts to fix problems are seen by the problem gambler as controlling. In response, the gambler may hide or lie about the gambling rather than deal with confrontations with family members. This leads to loss of trust, and relationships suffer. In short, excessive gambling effects the emotional and physical well-being of the family, along with the financial stability.

The negative effects of problem gambling seem to hit immigrant families especially hard. Generally, these families have fewer financial and emotional resources to rely on for support in difficult times. When someone gambles excessively, money, time and energy are taken away from the family, and stresses are created at home. Given the difficulties most immigrant families already face, it usually doesn't take long before their lives are severely affected by problem gambling.

What can families do if they suspect that gambling is a growing problem?

There are a number of things families should and should not do in problem gambling situations:

DO

- acknowledge the problem.
- learn more about problem gambling from an addiction counsellor, books, articles or websites.
- learn how to protect the family's financial situation.
- get involved in the family's financial matters.
- talk to the person who gambles about the effects of the gambling on the family.
- get emotional support by talking to a trusted person about how they feel.
- take care of themselves.
- seek professional help if their own attempts to solve problems fail.

Don't

- spend energy monitoring and controlling the gambling behaviour.
- ignore the concerns or minimize perceptions of what is going on.
- hide or cover up problems for the gambler.
- sign for bank loans, credit cards or borrow from relatives to pay the gambler's debts.
- make immediate long-term decisions about relationships.
- keep the problem to themselves or take the blame for the gambler's action.
- don't wait for the gambler to agree that there is a problem before getting support or help for themselves.

Studies have indicated that children who grew up with a problem gambler as a parent reported being more anxious, insecure, subject to mood disorders and twice as likely to attempt suicide.

They are also at a greater risk of developing their own addictive behaviours, including gambling.

Don't

- spend energy monitoring and controlling the gambling behaviour.
- ignore the concerns or minimize perceptions of what is going on.
- hide or cover up problems for the gambler.
- sign for bank loans, credit cards or borrow from relatives to pay the gambler's debts.
- make immediate long-term decisions about relationships.
- keep the problem to themselves or take the blame for the gambler's action.
- don't wait for the gambler to agree that there is a problem before getting support or help for themselves.

Studies have indicated that children who grew up with a problem gambler as a parent reported being more anxious, insecure, subject to mood disorders and twice as likely to attempt suicide.

They are also at a greater risk of developing their own addictive behaviours, including gambling.

Why is Problem Gambling Hard to Deal With?

DEALING with life's problems is never easy, but dealing with problem gambling is often an overwhelming task for all those involved. Here are a few of the more common reasons for this:

Bailouts from family members: To save "face" and keep harmony in the family, many family members of problem gamblers will do anything to help the gambler. Whether it means paying the gambler's debts or taking over the gambler's responsibilities in the family, family members often try hard to help, even at the expense of their own health and well being. However, this approach only makes it easier for the gambling to continue.

The possibility of relapses: Relapse is the process of resuming the problematic behaviours and patterns. (A gambler begins to gamble too much after having cut down or quit for a while.) Relapses are not uncommon and can occur even when intentions to quit or control gambling are sincere. If gamblers don't understand relapses and see them as failure, fate or other signs, they are less likely to learn from their mistakes and work to prevent them from happening again.

Social attitudes about problem gambling: The social view that problem gambling is a sign of character flaws, moral weakness or unlucky fate creates feelings of shame and a desire for secrecy in gamblers and their families. They become reluctant to admit that a problem exists or to seek outside help for fear they will be judged and criticized. Unfortunately, the situation will likely get worse if the underlying problem is not addressed.

Gambling urges: Most problem gamblers experience strong urges to gamble. The urges can be triggered by many factors. Internal factors, such as the gambler's desire to win back money lost, or external factors, such as the presence of gambling venues or access to money, can all cause gambling urges. It can take a gambler a lot of hard work and a quite few attempts at controlling the urges before they no longer affect the gambler.

Reluctance to seek help: While it is quite normal for North Americans to seek professional help for personal issues that can't be solved independently, this is not the case with many Asian North Americans. Traditional Asian cultures value self-reliance for problem solving and saving face. Under these long held values, people can be reluctant to ask outsiders for help, even though they are not able to handle the problem effectively themselves. Costly mistakes are often repeated as people struggle to work out the problem on their own.

The lack of accurate information and understanding about gambling & problem gambling issues:
Much of the information covered in this handbook is not widely known or available, especially to members of immigrant communities. Lack of information can lead to unwise and unsafe gambling practices for the gamblers, increase confusion and frustration for family, friends or loved ones and hamper everyone's efforts to solve the problems effectively.

Where To Go From Here

GAMBLING problems can be difficult and complex to deal with, but they can be overcome. With proper support, a clear understanding of the problem and a concrete plan, individuals and families who suffer from problem gambling can get their lives back on the right track again.

Any time gamblers or their families feel they could benefit from additional support or assistance, they should access different services available for people with problems related to gambling (e.g. the Addictions Foundation of Manitoba – see the following section for more information).

The continued expansion of gambling opportunities in Canada and the United States is likely to continue in the years ahead. Becoming properly informed about gambling, problem gambling and other related issues is the best way to prevent self and loved ones from developing problem gambling in the first place.

Addictions Foundation of Manitoba

ADDICTIONS Foundation of Manitoba (AFM) is a provincial authority whose mission is to contribute to the health and well-being of Manitobans. AFM works to address the harm associated with addictions through education, prevention, rehabilitation and research.

At AFM Problem Gambling Services, we offer:

For people experiencing problems with gambling:

- Individual counselling
- Group counselling*
- Telephone counselling*
- Referral to other helping agencies/organizations

For their family members or friends:

- Individual counselling
- Couple counselling*
- Group counselling*
- Referral to other helping agencies/organizations

* Check with the local AFM offices for availability

All services are free and confidential. Please contact the Gambling Helpline for more information or to make an appointment to see a counsellor (see next page).

AFM Problem Gambling Helpline
1-800-463-1554 (Toll free in Manitoba)
944-6382 (In Winnipeg)

- Operates 24 hours/day, 7 days a week
- Available for gamblers, their family members or anyone wanting to know more about gambling
- Provides general information about the nature of problem gambling and the signs of problem gambling
- Refers callers to suitable services, including AFM counselling services, self-help groups and/or other helping agencies
- Free on-line interpretation services for up to 140 languages and dialects for callers who have difficulty speaking the English language

AFM Regional Offices:

Winnipeg Adult Services..... (204) 944-6368

Family Program ..... (204) 944-6229

Winnipeg Youth Services..... (204) 944-6235

Brandon ..... (204) 729-3838

Dauphin ..... (204) 622-2021

Thompson..... (204) 677-7300

AFM library..... (204) 944-6233

For more information about AFM offices and services, please check the AFM website at www.afm.mb.ca or the local telephone directory.

GAMBLING HELPLINE
www.afm.mb.ca
944-6382
(In Winnipeg)
1-800-463-1554
(Toll Free outside Winnipeg)

Se préparer au changement

Manuel sur les jeux de hasard

À l'avant-garde de la lutte contre les dépendances

Se préparer au changement

Manuel sur les jeux de hasard

La version française au
site Web est offerte par :

FONDATION
MANITOBAINE DE
LUTTE CONTRE
LES DÉPENDANCES

Février 2002

Introduction

À l'intention du lecteur

Si vous êtes une personne :

- qui joue occasionnellement à des fins récréatives; ou
- dont l'un des membres de la famille ou un ami s'adonne aux jeux de hasard; ou
- qui éprouve des problèmes avec les jeux de hasard; ou
- qui désire en apprendre davantage sur les jeux de hasard;

...alors ce manuel vous est destiné.

Dans le présent manuel, nous offrons une vue d'ensemble des jeux de hasard. Nous fournissons également des renseignements concernant certains aspects moins connus à propos des jeux de hasard tels que :

- le fonctionnement réel des jeux de hasard;
- les mythes et les croyances qui entourent les jeux de hasard;
- les raisons pour lesquelles certains joueurs développent une dépendance au jeu, alors que d'autres jouent raisonnablement;
- la façon dont les valeurs culturelles peuvent affecter la manière dont nous traitons les questions reliées au jeu.

Notre intention avec ce manuel n'est pas de faire la promotion des jeux de hasard, ni de véhiculer des messages anti-jeux. Nous voulons plutôt offrir une image plus exhaustive des jeux de hasard, de façon que les lecteurs fassent des choix informés à ce sujet.

Si vous éprouvez des problèmes avec les jeux de hasard, nous vous encourageons à demander l'aide d'un professionnel pour composer avec cette situation. L'obsession du jeu étant un comportement complexe, un conseiller formé professionnellement sera plus en mesure de vous aider à régler les problèmes qui en découlent.

Nous espérons sincèrement que ce manuel vous apportera les renseignements et l'aide dont vous avez besoin.

103-07284/

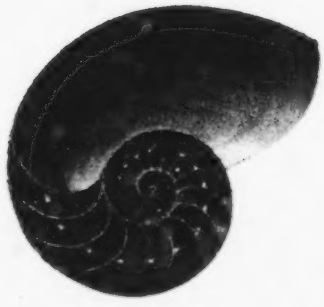
Pour obtenir des copies imprimées de la publication Se *préparer au changement : Manuel pour les jeux de hasard* en anglais, en chinois ou en tagalog/filipino (la version française du manuel n'est pas offerte sur support papier), veuillez nous contacter aux coordonnées suivantes :

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

William Potoroka Memorial Library
1031, avenue Portage
Winnipeg (Manitoba) R3G 0R8\

Téléphone : (204) 944-6277
Télécopieur : (204) 772-0225
Courriel : library@afm.mb.ca
Site Web : www.afm.mb.ca

Les lecteurs ont la liberté de réimprimer des parties de cette publication aux fins de référence pour utilisation dans des conférences, des séminaires et des salles de cours en mentionnant dûment comme source la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. Cependant, tous autres droits sont réservés et par conséquent, aucune autre forme d'utilisation ne sera permise en tout ou en partie sans l'autorisation écrite de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances.



Remerciements

Le présent manuel a été écrit par Esther Tran, membre du personnel de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, avec la collaboration de Eva Golden, Gerry Kolesar, Deb Kostyk, Susan Maxwell, Bill Smitheringale, Don Ward et Susan Van Hull. Les efforts déployés par ces personnes pour la création de ce manuel sont grandement appréciés.

Nous voulons également offrir des remerciements particuliers aux membres des communautés manitobaines d'Asiatiques du Sud-Est pour avoir volontairement partagé leurs connaissances et leur expérience en ce qui a trait aux jeux de hasard.

Table des matières

Les jeux de hasard dans la société actuelle 4

Les raisons qui poussent à jouer et les types d'activités 6

Bien comprendre les jeux de hasard 7

Les jeux de hasard et les habitudes de jeu excessives 10

Pourquoi certaines personnes jouent trop 12

- Les facteurs externes
- Les facteurs internes

Histoire de monsieur Lam 15

Symptômes d'un joueur excessif 17

Principaux aspects de la vie touchés 19

Comment jouer de manière responsable? 20

Les étapes à entreprendre 22

Le joueur excessif et la famille 24

Pourquoi est-ce si difficile de transiger avec un joueur excessif? 27

Que faire à présent? 29

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances 30

Les jeux de hasard dans la société actuelle

DEPUIS le début de l'humanité, les jeux de hasard font partie de la société. Aujourd'hui, cependant, la croissance continue du nombre de jeux de hasard légalisés partout en Amérique du Nord, de même que l'introduction de nouvelles formes et de variétés, font en sorte que les jeux de hasard sont de plus en plus accessibles. Par ailleurs, les importantes sommes d'argent à gagner qui pourraient changer radicalement la vie d'une personne, les casinos luxueux et la technologie utilisée aujourd'hui pour la conception des jeux de hasard les rendent plus excitants et attrayants que jamais.

Les jeux de hasard et les notions de fortune et de chance sont choses courantes dans la culture autochtone des Asiatiques. Cependant, pour de nombreux Asiatiques qui sont venus en Amérique du Nord au cours des dernières décennies, les jeux de hasard présentent des attraits différents.

Dans le passé, les jeux de hasard :

- étaient principalement pratiqués par les hommes;
- étaient considérés comme une activité représentant le prestige social, les aptitudes et la puissance d'une personne;
- n'étaient pas acceptés socialement, à l'exception de certains jeux qui étaient considérés comme une forme de divertissement et non des jeux de hasard;
- étaient moins faciles d'accès; il y avait moins d'endroits où jouer de façon légale;
- offraient des gains plus minimes et moins de variété;
- étaient plus faciles à comprendre.

Aujourd'hui, les jeux de hasard :

- attirent tout groupe de personnes, peu importe leur sexe, leur niveau social ou leurs revenus;
- sont perçus comme une activité récréative ou divertissante;
- constituent une forme de divertissement accepté socialement, à condition que le jeu soit légal;
- sont accessibles partout et dans la plupart des cas, de manière légale;
- offrent des gains importants;
- utilisent une technologie moderne; ils sont plus complexes et difficiles à comprendre.

Aniciens comportements sociaux envers le jeu excissif

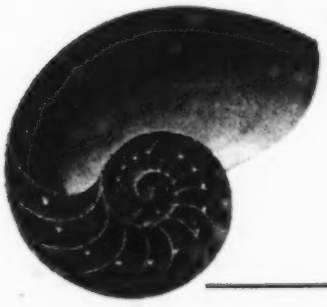
- Le jeu excessif était publiquement critiqué (considéré par exemple comme un défaut de caractère, une faiblesse morale, une malchance du destin).
- Les joueurs excessifs ne pouvaient pas obtenir de l'aide.
- Le jeu excessif était un sujet tabou qui ne concernait que le joueur et sa famille.
- Les questions soulevées par le jeu excessif n'étaient pas bien comprises.

Comportements actuels envers le jeu excessif

- Le jeu excessif est perçu comme un problème de comportement qui peut être surmonté.
- La société accepte que les joueurs excessifs recherchent du soutien auprès de professionnels formés.
- Le jeu excessif peut affecter les personnes, leur famille et leur communauté.
- Des recherches sont menées sur tout ce qui a trait au jeu excessif.

CES changements d'attitude créent de sérieux défis auprès de nombreux joueurs excessifs des communautés asiatiques de l'Amérique du Nord. La situation actuelle concernant les jeux de hasard fait en sorte que les joueurs doivent en connaître davantage à propos de ces jeux, modifier leur attitude envers le jeu et le jeu excessif, être plus conscients de leur comportement et adopter une stratégie à propos des jeux de hasard. Cependant, les changements se produisent si rapidement que bon nombre de personnes ne sont pas bien équipées pour composer avec ceux-ci. Cela peut les rendre vulnérables au jeu excessif et à ses effets.

Le jeu excessif peut entraîner de graves conséquences pour les personnes, leur famille et leur communauté. En Amérique du Nord, des études ont démontré qu'environ cinq pour cent des personnes qui s'étaient déjà adonnées à des jeux de hasard éprouvaient des problèmes avec leurs habitudes de jeu. Bien que cela ne représente seulement qu'un petit groupe de personnes, quiconque s'adonne aux jeux de hasard peut être affecté. L'une des meilleures façons de diminuer les risques de développer un comportement excessif face au jeu, et de composer avec les changements actuels dans le monde des jeux de hasard, est de mieux comprendre cette activité.



Considérons d'abord les raisons pour lesquelles les personnes s'adonnent aux jeux de hasard et les types d'activités auxquelles elles participent.

Les raisons qui poussent à jouer et les types d'activités

Pourquoi les personnes s'adonnent-elles aux jeux de hasard?

Les jeux de hasard légaux accessibles aujourd'hui sont principalement conçus pour se divertir ou s'amuser. Mais les gens peuvent aussi jouer pour d'autres raisons et ces raisons peuvent changer avec le temps. Certains jouent :

- pour gagner de l'argent;
- pour l'excitation / l'action;
- pour soulager leur sentiment de solitude ou d'ennui;
- pour le défi que les jeux représentent;
- pour augmenter leur confiance en eux ou pour se sentir puissant;
- pour s'évader des problèmes qu'ils éprouvent à la maison, au travail ou à l'école.

Quelles sont les activités auxquelles les gens participent?

Les hommes et les femmes participent à toute une panoplie de jeux et d'activités reliés au hasard tels que :

- les loteries;
- les jeux de casino (par exemple, black-jack (ou vingt-et-un), roulette, baccarat);
- les paris aux courses de chevaux;
- les paris concernant les sports;
- les spéculations à la bourse;
- le bingo;
- les appareils de jeux électroniques (machines à sous, Keno, vidéopoker, par exemple)
- les billets à languette ou billets à gratter;
- les billets de tirage;
- les jeux de hasard sur Internet.

En plus des jeux populaires au casino, tels que le black-jack (ou vingt-et-un), la roulette, le pai gow, le baccarat et les loteries, il semble que de nombreux Asiatiques de l'Amérique du Nord s'adonnent également à des jeux traditionnels tels que le mahjong. Ils les pratiquent vraisemblablement dans des maisons, des clubs et des restaurants privés aux fins de divertissement ou pour le gain d'argent.

Peu importe les raisons qui les motivent à s'adonner aux jeux de hasard ou lequel de ces jeux ils choisissent, il est important que les gens aient une compréhension globale des jeux de hasard. Les pages suivantes traiteront de certains renseignements à ce sujet.

Bien comprendre les jeux de hasard

BIEN que la plupart des joueurs sachent comment jouer à des jeux en particulier, bon nombre d'entre eux ne comprennent pas comment les jeux fonctionnent réellement, ni pourquoi ils ne pourront faire autrement que de perdre à long terme. Qu'il s'agisse de black-jack (ou vingt-et-un), de roulette, d'appareils de jeux électroniques ou de tout autre jeu de hasard, il faut tenir compte des facteurs suivants :

L'avantage de la maison (ou le profit de la maison)

L'avantage de la maison, c'est l'avantage mathématique dont profite la maison ou l'exploitant de jeux sur la plupart des mises des joueurs. L'avantage de la maison est intégré aux jeux de manière que le casino ou l'exploitant de jeux fasse de l'argent à longue échéance. L'avantage de la maison peut prendre plusieurs formes, y compris, pour la plupart des jeux, récompenser les mises gagnantes en fonction des « chances établies par le casino » au lieu de tenir compte des « vraies chances »; prélever une commission sur les mises gagnantes (au baccarat, par exemple) ou s'assurer que les règles du jeu sont en faveur de la maison (au black-jack (ou vingt-et-un), par exemple, les joueurs peuvent perdre avant même que le croupier ne pige des cartes).

Les chances du casino, ou les chances d'être payé, n'ont aucun rapport avec les vraies probabilités de gagner à un jeu donné. Par exemple, dans le jeu de roulette, il y a 37 numéros sur la roue. Les vraies chances de choisir le bon numéro est de 1 sur 37, mais si le joueur gagne, il ne reçoit que le montant de 35 pour 1. Cette différence donne un avantage à la maison, lui assurant qu'elle fera de l'argent à longue échéance. À court terme, il est possible que les joueurs profitent d'une avance par pure chance, mais plus ils jouent longtemps, plus il est probable qu'ils perdent leur argent en raison de l'avantage de la maison.

Les autres formes d'avantage de la maison, telles que les commissions prélevées sur les mises gagnantes ou les règles de jeux personnalisées ont toutes le même résultat, soit de payer un montant inférieur à celui qui serait calculé en fonction des vraies probabilités.

Pour certains jeux, l'avantage de la maison est meilleur que d'autres, mais pratiquement tous les casinos l'intègrent dans leurs jeux.

Certains joueurs ne comprennent pas entièrement ces faits et ont l'impression qu'il y a eu tricherie parce qu'ils ont perdu de l'argent avec le temps. En fait, les casinos n'ont pas besoin de tricher ou de truquer les jeux - le système d'avantage de la maison est déjà intégré dans leurs jeux afin d'assurer qu'ils feront de l'argent à longue échéance. Ce que de tels joueurs ressentent ne fait que refléter la réalité des jeux de hasard.

Le caractère aléatoire

Un autre fait important - les jeux que l'on trouve dans un casino sont basés sur des événements aléatoires. Les casinos s'assurent que leurs jeux sont aléatoires et imprévisibles, rendant ainsi la tâche impossible à quiconque d'élaborer un système qui permettrait de prédire ce qui se passera ensuite.

Par exemple, les appareils de jeux électroniques (tels les machines à sous) sont munis d'une puce d'ordinateur nommée un générateur de nombres aléatoires qui génère continuellement des nombres aléatoires, même lorsque personne ne joue. Lorsqu'un joueur appuie sur le bouton pour faire distribuer les cartes ou faire tourner la roue, c'est comme s'il mettait à l'aveuglette sa main dans un bassin de nombres, qu'il en sortait un et qu'il l'insérait dans l'écran. S'il s'agit d'une « combinaison gagnante » (une donne gagnante au poker ou une série de symboles alignés), le joueur gagne; sinon, il perd. Malheureusement, il y a toujours plus de nombres perdants que de gagnants dans ce bassin.

Dans les jeux tels que la roulette, la case de la roulette sur laquelle s'arrêtera la boule est totalement aléatoire. Dans un jeu de black-jack (ou vingt-et-un), personne ne sait de façon certaine quelle carte sortira ensuite du paquet de cartes.

Pour la plupart des jeux que l'on trouve au casino, au fur et à mesure que les joueurs se familiarisent avec un jeu, il est normal qu'ils en viennent à remarquer des tendances. Par contre, même si à quelques reprises, ils remarquent ce qu'ils croient être une tendance définitive, cette tendance ne fait que refléter ce qui est arrivé dans le passé. Ce qui se passera dans l'avenir arrivera de façon totalement aléatoire - le prochain événement est imprévisible et personne ne peut être absolument sûr des résultats à venir.

Indépendance des événements

Un autre fait à propos des jeux que l'on trouve au casino - chaque événement d'un jeu est totalement ou partiellement indépendant de tous les autres événements de ce jeu - ce qui s'est déjà produit a bien peu d'influence, ou même aucune influence, sur ce qui se passera ensuite.

À la roulette, par exemple, chaque fois que la boule s'arrête sur une des cases de la roue est complètement indépendant d'une fois à l'autre. La balle n'a aucune mémoire des tours précédents et elle s'arrête sur n'importe quelle des cases de la roue, de façon aléatoire.

Les événements des jeux comme le black-jack (ou vingt-et-un) ne sont pas complètement indépendants parce qu'une fois qu'une carte est jouée, la composition du paquet de cartes change, influant ainsi sur les résultats du jeu à venir. Bien que les événements du black-jack (ou vingt-et-un) dépendent partiellement l'un de l'autre, les multiples paquets de cartes utilisés et les règles de jeux établies par le casino font en sorte que les joueurs ne puissent toujours pas faire des prédictions inébranlables à propos des résultats de chaque partie.

L'indépendance des événements et le caractère aléatoire sont des notions importantes. Si elles sont mal comprises, il peut s'ensuivre des croyances fausses et erronées à propos des jeux de hasard (par exemple, des « périodes de chance ou de malchance » ou de « gain quasi remporté »). Les recherches montrent que les joueurs excessifs ont tendance à avoir une faible compréhension de ces notions et risquent plus d'avoir des fausses croyances que les joueurs non excessifs.

(Pour obtenir plus de renseignements sur les facteurs tels que l'avantage de la maison, le caractère aléatoire ou l'indépendance des événements, veuillez communiquer avec un conseiller de votre région qui se spécialise dans les problèmes de jeu excessif. Si vous êtes au Manitoba, contactez la ligne secours de la Fondation pour les joueurs excessifs (AFM Gambling Helpline).

Les jeux de hasard et les habitudes de jeu excessives :
Qu'est-ce qui les distingue?

DANS la plupart des cultures, certaines personnes considèrent que les jeux de hasard sont amusants et excitants, alors que d'autres les perçoivent comme une activité à éviter. Pourquoi les jeux de hasard provoquent-ils des réactions si diamétralement opposées?

L'une des raisons probables provient du fait que les gens peuvent participer à des jeux de hasard à différents niveaux, ce qui crée des expériences différentes en matière de jeu. Certains jouent à des fins récréatives ou divertissantes seulement. Par contre, d'autres jouent de manière excessive et leurs habitudes de jeu entraînent des problèmes concernant les finances, les relations et la santé d'eux-mêmes ou de leurs proches. Ceux qui ont été témoins des effets négatifs du jeu excessif ont tendance à éprouver des sentiments plus prononcés contre cette activité.

Les jeux de hasard et la dépendance aux jeux de hasard concernent les mêmes activités, mais les expériences et les comportements vécus par les joueurs diffèrent d'une personne à l'autre. Voici quelques-unes des différences vécues :

Gamme des comportements envers les jeux de hasard

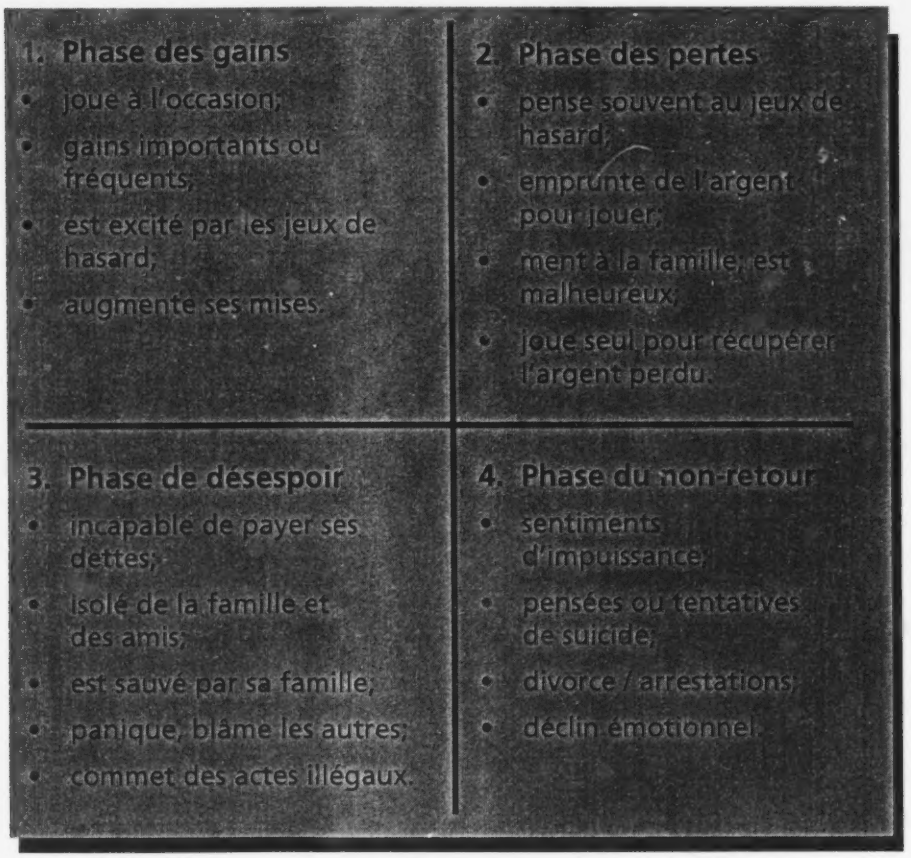
Ceux qui jouent à des fins récréatives :

- *se limitent à un certain budget (argent et temps);*
- *peuvent se permettre de perdre;*
- *jouent pour le plaisir avec des amis;*
- *comprennent que les jeux de hasard ne sont qu'une forme de jeu.*

Ceux qui jouent de manière excessive :

- *dépassent leurs limites (de temps et d'argent);*
- *ont des problèmes financiers;*
- *ont éprouvé des difficultés avec leurs relations, leur travail ou leurs humeurs;*
- *ont honte de jouer pour l'argent;*
- *pensent constamment aux jeux de hasard;*
- *empruntent de l'argent pour jouer;*
- *jouent pour récupérer leurs pertes;*
- *jouent jusqu'à ce qu'ils n'aient plus d'argent;*
- *se sentent désespérés : « Je mérite de gagner, j'ai besoin de gagner ».*

POUR bon nombre de joueurs excessifs, les comportements de dépendance au jeu ne se développent pas en une seule nuit. Une personne peut commencer par jouer à des fins récréatives, puis s'embarquer plus sérieusement avec le temps. Il semble qu'un comportement commun soit partagé par de nombreuses personnes en ce qui a trait à leur expérience de dépendance aux jeux de hasard.


1. Phase des gains
• joue à l'occasion;
• gains importants ou fréquents;
• est excité par les jeux de hasard;
• augmente ses mises.
2. Phase des pertes
• pense souvent au jeux de hasard;
• emprunte de l'argent pour jouer;
• ment à la famille, est malheureux;
• joue seul pour récupérer l'argent perdu.
3. Phase de désespoir
• incapable de payer ses dettes;
• isolé de la famille et des amis;
• est sauvé par sa famille;
• panique, blâme les autres;
• commet des actes illégaux.
4. Phase du non-retour
• sentiments d'impuissance;
• pensées ou tentatives de suicide;
• divorce / arrestations;
• déclin émotionnel.

Comment certains joueurs passent-ils du jeu à des fins récréatives à des problèmes d'excès de jeu? Les pages suivantes traiteront des facteurs qui peuvent aider à mieux comprendre la situation.

Remarque : Bien que le modèle ci-dessus décrit une expérience commune à de nombreux joueurs excessifs, chaque joueur ne commence pas nécessairement de cette façon ou n'obéit pas à la même séquence de comportements. D'autres situations ou expériences peuvent mener au développement de comportements excessifs envers les jeux de hasard.

POUR bon nombre de joueurs excessifs, les comportements de dépendance au jeu ne se développent pas en une seule nuit. Une personne peut commencer par jouer à des fins récréatives, puis s'embarquer plus sérieusement avec le temps. Il semble qu'un comportement commun soit partagé par de nombreuses personnes en ce qui a trait à leur expérience de dépendance aux jeux de hasard.

1. Phase des gains • joue à l'occasion; • gains importants ou fréquents; • est excité par les jeux de hasard; • augmente ses mises.	**2. Phase des pertes** • pense souvent au jeux de hasard; • emprunte de l'argent pour jouer; • ment à la famille; est malheureux; • joue seul pour récupérer l'argent perdu.
3. Phase de désespoir • incapable de payer ses dettes; • isolé de la famille et des amis; • est sauvé par sa famille; • panique, blâme les autres; • commet des actes illégaux.	**4. Phase du non-retour** • sentiments d'impuissance; • pensées ou tentatives de suicide; • divorce / arrestations; • déclin émotionnel.

Comment certains joueurs passent-ils du jeu à des fins récréatives à des problèmes d'excès de jeu? Les pages suivantes traiteront des facteurs qui peuvent aider à mieux comprendre la situation.

Remarque : Bien que le modèle ci-dessus décrit une expérience commune à de nombreux joueurs excessifs, chaque joueur ne commence pas nécessairement de cette façon ou n'obéit pas à la même séquence de comportements. D'autres situations ou expériences peuvent mener au développement de comportements excessifs envers les jeux de hasard.

Pourquoi certaines personnes jouent trop?

IL EST DIFFICILE de déterminer exactement pourquoi une personne joue trop, alors que ce n'est pas le cas pour quelqu'un d'autre. Habituellement, un certain nombre de facteurs entrent en cause. Il s'agit des facteurs suivants :

Les facteurs externes

Valeurs sociales concernant les jeux de hasard : si une société donnée perçoit les jeux de hasard comme une forme inoffensive de divertissement mais qu'elle considère le jeu excessif comme un signe de faiblesse morale, les joueurs excessifs pourraient croire qu'ils sont à l'abri des problèmes parce qu'ils ne se considèrent pas comme étant amoraux. Ils pourraient continuer à jouer même si leur vie en est négativement touchée.

Stress relié à l'immigration : Lorsque des personnes commencent leur vie dans un nouveau pays, bon nombre d'entre elles doivent surmonter les obstacles de la langue et de la culture, des difficultés financières, un isolement social ou d'autres facteurs stressants reliés à leur immigration. Certaines personnes se sentent dépassées et incapables de s'en sortir, alors elles jouent encore et encore, espérant ainsi changer rapidement certains aspects de leur situation.

Augmentation de l'accessibilité des occasions de jouer :
La grande accessibilité des occasions de jouer à des jeux de hasard fait en sorte que les joueurs peuvent choisir parmi un grand nombre de jeux. Alors que cela ne présente pas de problème pour la plupart des joueurs, certains considèrent qu'un accès facile aux jeux de hasard leur rend la tâche difficile de rester en contrôle face au jeu.

Antécédents familiaux : Des études montrent que les personnes dont l'un des parents (ou les deux) avaient des habitudes de jeu excessives courent plus de risques de devenir elles-mêmes des joueurs excessifs.

La façon dont sont conçus les jeux : Les caractéristiques de la structure et l'utilisation de la technologie rendent les jeux plus excitants et invitants pour certains joueurs (par exemple, l'utilisation de lumière, de son ou autres effets visuels).

L'effet des gains occasionnels : Un autre aspect des jeux de hasard qui peut influer sur les joueurs, c'est l'incapacité de prévoir à quel moment quelqu'un gagnera. Certains joueurs éprouvent de la difficulté à s'éloigner d'un jeu après avoir perdu de l'argent, particulièrement lorsqu'il leur semble que le tout prochain tour pourrait faire d'eux un gagnant. Lorsque quelqu'un remporte un gain important, le sentiment pressant de faire de mieux en mieux peut être encore plus fort : il se souvient du gain et espère toujours que cela pourrait se reproduire.

Les facteurs internes

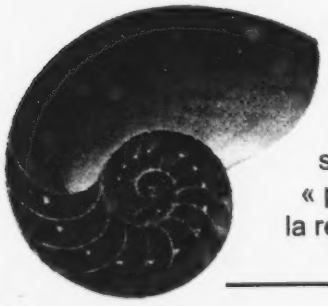
Des pensées irrationnelles fréquentes, des mythes et des croyances fournissent aux joueurs excessifs des « raisons » de continuer à jouer, malgré les problèmes qu'ils expérimentent dans l'un des aspects ou même tous les aspects de leur vie. Les joueurs qui s'accrochent à ces fausses croyances peuvent être plus susceptibles de jouer de manière excessive. En voici quelques exemples :

Piège : Les joueurs excessifs prennent beaucoup de leur temps, de leur énergie et leur argent pour s'adonner aux jeux de hasard. Après avoir perdu durant un certain moment, ils commencent à considérer leurs dépenses comme un « investissement » au lieu de coûts pour le jeu. Au lieu de s'éloigner et d'accepter ses pertes, le joueur excessif continue à jouer afin de tenter de récupérer l'argent perdu. Cette façon de penser crée un cercle vicieux qui constitue un piège pour le joueur, faisant en sorte qu'il persiste à jouer malgré les pertes qui s'accumulent.

Illusion de contrôle : Le joueur excessif se met à croire que ses gains sont atteints par ses propres efforts (par exemple, la manière dont il lance le dé) au lieu d'être le résultat de l'opération aléatoire d'un appareil de jeux ou des cartes.

L'illusion du joueur : Il s'agit de la croyance selon laquelle si rien de bon n'est arrivé depuis une longue période de temps, cela ne peut faire autrement qu'arriver. Par exemple, certains joueurs croient que si une pièce de monnaie est tombée sur le côté « pile » neuf fois de suite après avoir été lancée dans les airs, il est vraisemblable qu'à la dixième chiquenaude, la pièce s'arrêtera sur le côté « face ». En réalité, les chances d'obtenir le côté « face » sont exactement les mêmes chaque fois, c'est-à-dire - 50/50. La notion à l'effet que le côté « pile » ne peut faire autrement qu'arriver est une erreur courante commise par de nombreuses personnes à propos de la notion du caractère aléatoire.

Périodicité de la chance ou croyance en des « périodes chanceuses » : Certains joueurs croient que les événements viennent par périodes. Ils jouent au-delà des limites qu'ils se sont établies parce qu'ils croient qu'ils sont « sur une bonne lancée » ou « dans une période chanceuse ». La vérité est plutôt que les événements sont aléatoires et non reliés. Ce qu'ils croient être une « période de chance » est une croyance erronée et non la réalité du jeu.



Systèmes : Les joueurs croient que, en apprenant un certain système pour parier, ils peuvent vaincre l'avantage de la maison (la double mise, par exemple). Bien qu'à court terme, ils puissent gagner par pure chance, à long terme ils perdraient quand même de l'argent, puisque qu'aucun système ne peut vaincre l'avantage de la maison.

Croyances de la quasi-victoire : Il s'agit de la croyance selon laquelle un joueur est presque en voie de gagner parce que ses paris semblent de plus en plus « près » du numéro ou de la combinaison gagnante. En réalité, le fait « d'être de plus en plus près » du numéro gagnant n'existe pas, parce que dans les jeux de hasard, chaque événement a peu ou pas d'effet sur l'événement suivant. La croyance à l'effet que quelqu'un est « sur le point de gagner » fait seulement partie de la fausse perception du joueur.

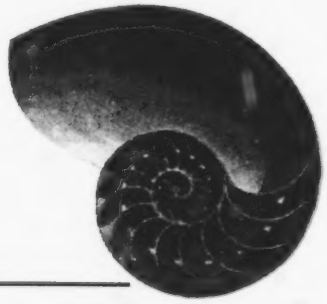
Croyances de la récupération : Il s'agit de l'attitude selon laquelle l'argent perdu dans les jeux de hasard n'a pas réellement été perdu, parce qu'il peut être récupéré en jouant encore.

Rites et superstitions : Certains joueurs arrivent à croire que certains objets, événements, actions ou forces surnaturelles peuvent les aider ou les empêcher d'atteindre leurs gains dans les jeux de hasard.

Mémoire sélective : Certains joueurs choisissent de se souvenir uniquement des fois où ils ont gagné et de ne pas reconnaître - ou « d'oublier » - les fois où ils ont perdu.

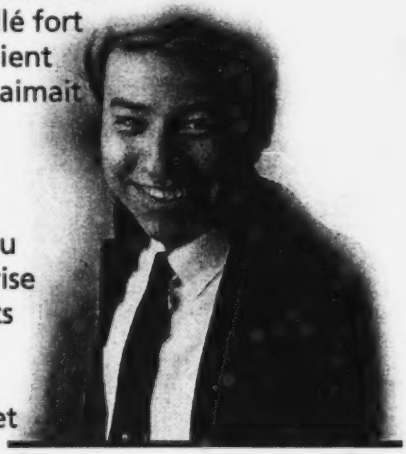
En plus de ces fausses croyances, d'autres facteurs internes peuvent également influer sur les comportements envers le jeu. Par exemple, la façon dont réagit une personne face à un pari perdu, qu'elle réagit face à la pression du groupe vers la conformité ou qu'elle gère les difficultés dans sa vie peuvent tous influer sur ses actions, tout comme une tendance à agir de manière impulsive. Malheureusement, ces facteurs sont trop complexes pour en traiter dans ce manuel. Pour obtenir plus de renseignements, visitez la bibliothèque de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, le site Web sur le jeu excessif ou consultez un conseiller spécialisé dans le traitement des dépendances.

L'histoire qui suit offre un exemple de la manière dont un joueur est passé d'un comportement social à un comportement excessif à l'égard des jeux de hasard.



Histoire de monsieur Lam

MONSIEUR LAM vit au Canada depuis 15 ans avec son épouse et ses deux enfants, qui sont nés ici. La vie n'était pas facile pour eux, ils ont dû se démener pour maîtriser les obstacles de la langue, d'un marché du travail serré et d'autres difficultés auxquelles doivent faire face de nombreux immigrants lorsqu'ils arrivent dans un nouveau pays. Mais monsieur Lam et son épouse se sont tous deux trouvés un emploi à temps plein, ont travaillé fort et après une certaine période de temps, étaient bien établis. Pour se divertir, monsieur Lam aimait sortir avec des amis pour jouer à l'occasion, mais ses habitudes de jeux n'étaient jamais incontrôlables.



Il y a environ six mois, monsieur Lam a perdu son emploi suite à la fermeture de l'entreprise pour laquelle il travaillait. Il a fait des efforts pour se trouver un autre emploi, mais il n'arrivait pas à en trouver un qui le payait aussi bien que son emploi précédent. Inquiet et déprimé, il s'est rendu un jour au casino pendant que sa femme travaillait afin de se changer les idées. Après avoir gagné de l'argent au black-jack (ou vingt-et-un), il s'est senti très bien, alors il a décidé de retourner le lendemain afin d'y tenter encore sa chance.

Au cours des mois qui suivirent, monsieur Lam se mit à jouer sur une base régulière sans en parler à son épouse. Il gagna d'importantes sommes d'argent à plusieurs reprises, ce qui lui donna une impression de puissance - même s'il n'arrivait pas à garder cet argent très longtemps. Monsieur Lam utilisa tout l'argent qu'il avait gagné en jouant, en retira plus grâce à ses cartes de crédit et encaissa ses chèques d'assurance emploi pour demeurer dans la partie. La première chose qu'il sût, c'est qu'il devait des milliers de dollars sur ses cartes de crédit, qu'il avait de nombreuses factures à payer et qu'il était en retard de plusieurs mois sur ses paiements de prêt hypothécaire. En plus, son épouse et lui se disputaient souvent à propos de questions d'argent et de ses absences prolongées de la maison.

Histoire de monsieur Lam

MONSIEUR LAM vit au Canada depuis 15 ans avec son épouse et ses deux enfants, qui sont nés ici. La vie n'était pas facile pour eux, ils ont dû se démener pour maîtriser les obstacles de la langue, d'un marché du travail serré et d'autres difficultés auxquelles doivent faire face de nombreux immigrants lorsqu'ils arrivent dans un nouveau pays. Mais monsieur Lam et son épouse se sont tous deux trouvés un emploi à temps plein, ont travaillé fort et après une certaine période de temps, étaient bien établis. Pour se divertir, monsieur Lam aimait sortir avec des amis pour jouer à l'occasion, mais ses habitudes de jeux n'étaient jamais incontrôlables.

Il y a environ six mois, monsieur Lam a perdu son emploi suite à la fermeture de l'entreprise pour laquelle il travaillait. Il a fait des efforts pour se trouver un autre emploi, mais il n'arrivait pas à en trouver un qui le payait aussi bien que son emploi précédent. Inquiet et déprimé, il s'est rendu un jour au casino pendant que sa femme travaillait afin de se changer les idées. Après avoir gagné de l'argent au black-jack (ou vingt-et-un), il s'est senti très bien, alors il a décidé de retourner le lendemain afin d'y tenter encore sa chance.

Au cours des mois qui suivirent, monsieur Lam se mit à jouer sur une base régulière sans en parler à son épouse. Il gagna d'importantes sommes d'argent à plusieurs reprises, ce qui lui donna une impression de puissance - même s'il n'arrivait pas à garder cet argent très longtemps. Monsieur Lam utilisa tout l'argent qu'il avait gagné en jouant, en retira plus grâce à ses cartes de crédit et encaissa ses chèques d'assurance emploi pour demeurer dans la partie. La première chose qu'il sût, c'est qu'il devait des milliers de dollars sur ses cartes de crédit, qu'il avait de nombreuses factures à payer et qu'il était en retard de plusieurs mois sur ses paiements de prêt hypothécaire. En plus, son épouse et lui se disputaient souvent à propos de questions d'argent et de ses absences prolongées de la maison.

La situation a fait en sorte que monsieur Lam se sente inquiet, frustré, en colère et pris au piège. Cependant, il ne lui semble pas possible de pouvoir cesser de jouer à présent : avec tous les troubles auxquels il fait face, il lui semble qu'il doit récupérer l'argent qu'il a perdu en jouant à nouveau. Monsieur Lam continue à jouer dès qu'il a de l'argent dans ses poches.

Entre-temps, l'épouse de monsieur Lam essaie de joindre les deux bouts. Ce mois-ci, elle a été en mesure d'emprunter de l'argent auprès d'un membre de la famille pour les paiements du prêt hypothécaire. Elle fait également des heures supplémentaires maintenant, même si son dos lui fait mal et que les soins prodigués aux enfants ne sont pas adéquats. Cependant, en travaillant des heures supplémentaires, elle gagnera plus d'argent, ce qui lui permettra de soutenir financièrement la famille pendant un certain temps.

Durant tout cela, monsieur Lam considère que s'il joue et qu'il gagne, ses dettes seront payées et son épouse n'aura plus de raison de le déranger à nouveau.

Symptômes d'un joueur excessif

DANS l'histoire précédente, monsieur Lam éprouve clairement des difficultés avec les jeux de hasard. Et comme de nombreux autres joueurs excessifs, il ne reconnaît pas que ce sont ses habitudes de jeu qui sont à l'origine de tous ses problèmes.

Monsieur Lam et son épouse tentent tous deux de se démener pour faire face au problème d'une manière qui échouera éventuellement. Monsieur Lam ne remarque pas qu'en essayant de récupérer ses pertes causées par le jeu, il se crée des dettes plus sérieuses et par conséquent, qu'il rend les choses plus difficiles pour sa famille. Madame Lam ne se rend pas compte qu'en travaillant des heures supplémentaires et en empruntant auprès des membres de sa famille pour payer des factures, elle rend sans le savoir la tâche plus facile à son mari pour continuer de jouer. De plus, elle n'est plus en mesure de prendre soin d'elle-même et de ses enfants. Peut-être que si monsieur et madame Lam étaient tous deux plus conscients des symptômes du jeu excessif, ils seraient en mesure de traiter leur situation différemment. Les questions suivantes vous aideront à identifier certains de ces symptômes*.

1. Avez-vous déjà pris du temps normalement consacré à votre travail à cause des jeux de hasard?
2. Est-ce que les jeux de hasard vous ont déjà rendu malheureux face à votre vie personnelle?
3. Est-ce que vos habitudes de jeu ont déjà taché votre réputation?
4. Avez-vous déjà éprouvé des remords après avoir joué à des jeux de hasard?
5. Avez-vous déjà joué pour payer des dettes ou pour résoudre d'autres difficultés financières?
6. Vos habitudes de jeu ont-elles déjà diminué vos ambitions ou votre efficacité?
7. Après avoir perdu, avez-vous déjà senti le besoin d'y retourner dès que possible afin de récupérer vos pertes en jouant à nouveau?

Symptômes d'un joueur excessif

DANS l'histoire précédente, monsieur Lam éprouve clairement des difficultés avec les jeux de hasard. Et comme de nombreux autres joueurs excessifs, il ne reconnaît pas que ce sont ses habitudes de jeu qui sont à l'origine de tous ses problèmes.

Monsieur Lam et son épouse tentent tous deux de se démener pour faire face au problème d'une manière qui échouera éventuellement. Monsieur Lam ne remarque pas qu'en essayant de récupérer ses pertes causées par le jeu, il se crée des dettes plus sérieuses et par conséquent, qu'il rend les choses plus difficiles pour sa famille. Madame Lam ne se rend pas compte qu'en travaillant des heures supplémentaires et en empruntant auprès des membres de sa famille pour payer des factures, elle rend sans le savoir la tâche plus facile à son mari pour continuer de jouer. De plus, elle n'est plus en mesure de prendre soin d'elle-même et de ses enfants. Peut-être que si monsieur et madame Lam étaient tous deux plus conscients des symptômes du jeu excessif, ils seraient en mesure de traiter leur situation différemment. Les questions suivantes vous aideront à identifier certains de ces symptômes*.

1. Avez-vous déjà pris du temps normalement consacré à votre travail à cause des jeux de hasard?
2. Est-ce que les jeux de hasard vous ont déjà rendu malheureux face à votre vie personnelle?
3. Est-ce que vos habitudes de jeu ont déjà taché votre réputation?
4. Avez-vous déjà éprouvé des remords après avoir joué à des jeux de hasard?
5. Avez-vous déjà joué pour payer des dettes ou pour résoudre d'autres difficultés financières?
6. Vos habitudes de jeu ont-elles déjà diminué vos ambitions ou votre efficacité?
7. Après avoir perdu, avez-vous déjà senti le besoin d'y retourner dès que possible afin de récupérer vos pertes en jouant à nouveau?

8. Après avoir gagné, avez-vous déjà senti un urgent besoin de retourner et de gagner plus d'argent?
9. Vous est-il souvent arrivé de jouer jusqu'à ce que vous ayez dépensé votre tout dernier dollar?
10. Vous arrive-t-il d'emprunter de l'argent pour financer vos habitudes de jeu?
11. Avez-vous déjà vendu quelque chose pour financer vos habitudes de jeux?
12. Avez-vous déjà éprouvé de la réticence à l'idée d'utiliser de « l'argent de jeu » pour payer des dépenses régulières?
13. Les jeux de hasard vous ont-ils déjà donné l'impression de ne pas vous soucier du bien-être de votre famille?
14. Avez-vous déjà joué durant une période plus longue que celle que vous aviez fixée?
15. Avez-vous déjà joué pour oublier vos inquiétudes ou vos problèmes?
16. Avez-vous déjà commis ou pensé à commettre un acte illégal pour financer vos habitudes de jeu?
17. Vos habitudes de jeu vous ont-elles déjà causé de l'insomnie?
18. Est-ce que les querelles, les déceptions ou les frustrations créent en vous un besoin urgent de jouer?
19. Avez-vous déjà ressenti un urgent besoin de célébrer toute bonne chance par quelques heures de jeu?
20. Avez-vous déjà présenté des signes d'auto-destruction causés par vos habitudes de jeux?

Les personnes qui ont répondu « oui » à sept questions ou plus sont considérées comme ayant des sérieux problèmes de jeux.

Ce n'est pas tout le monde qui joue qui devient un joueur excessif. Cependant, toute personne qui joue - peu importe le type de jeu qu'elle joue, le montant misé ou le nombre de fois qu'elle joue - devrait être tout à fait consciente des risques que cela comporte. Une bonne compréhension de ces risques permet aux personnes d'apprécier les jeux en toute sécurité, tout en les munissant des connaissances nécessaires pour prendre des décisions informées en ce qui a trait à leurs habitudes de jeux.

**Les questions sont tirées des 20 questions du sondage préparé par Gamblers Anonymous (GA).*

8. Après avoir gagné, avez-vous déjà senti un urgent besoin de retourner et de gagner plus d'argent?
9. Vous est-il souvent arrivé de jouer jusqu'à ce que vous ayez dépensé votre tout dernier dollar?
10. Vous arrive-t-il d'emprunter de l'argent pour financer vos habitudes de jeu?
11. Avez-vous déjà vendu quelque chose pour financer vos habitudes de jeux?
12. Avez-vous déjà éprouvé de la réticence à l'idée d'utiliser de « l'argent de jeu » pour payer des dépenses régulières?
13. Les jeux de hasard vous ont-ils déjà donné l'impression de ne pas vous soucier du bien-être de votre famille?
14. Avez-vous déjà joué durant une période plus longue que celle que vous aviez fixée?
15. Avez-vous déjà joué pour oublier vos inquiétudes ou vos problèmes?
16. Avez-vous déjà commis ou pensé à commettre un acte illégal pour financer vos habitudes de jeu?
17. Vos habitudes de jeu vous ont-elles déjà causé de l'insomnie?
18. Est-ce que les querelles, les déceptions ou les frustrations créent en vous un besoin urgent de jouer?
19. Avez-vous déjà ressenti un urgent besoin de célébrer toute bonne chance par quelques heures de jeu?
20. Avez-vous déjà présenté des signes d'auto-destruction causés par vos habitudes de jeux?

Les personnes qui ont répondu « oui » à sept questions ou plus sont considérées comme ayant des sérieux problèmes de jeux.

Ce n'est pas tout le monde qui joue qui devient un joueur excessif. Cependant, toute personne qui joue - peu importe le type de jeu qu'elle joue, le montant misé ou le nombre de fois qu'elle joue - devrait être tout à fait consciente des risques que cela comporte. Une bonne compréhension de ces risques permet aux personnes d'apprécier les jeux en toute sécurité, tout en les munissant des connaissances nécessaires pour prendre des décisions informées en ce qui a trait à leurs habitudes de jeux.

**Les questions sont tirées des 20 questions du sondage préparé par Gamblers Anonymous (GA).*

Principaux aspects de la vie touchés

UNE CROYANCE populaire que partagent de nombreux joueurs est que seuls les coûts reliés à leurs habitudes de jeu excessives constituent une perte financière. Cette façon de penser est facile à comprendre, étant donné que les pertes financières peuvent être évaluées. En réalité, les effets des habitudes de jeu excessives sont souvent plus pernicieux et incluent les risques psychologiques et émotionnels, qui sont beaucoup plus difficiles à évaluer. Habituellement, ces risques ne sont pas immédiatement reconnus ni pris au sérieux par les personnes concernées tant que les dommages ne sont pas trop importants.

Voici quelques-uns des effets négatifs du jeu excessif :

FINANCIERS
- Dettes, faillite
- Épuisement des épargnes de toute une vie
- Implication auprès d'usuriers

JURIDIQUES
- Commet des actes illégaux
- Fait l'objet de poursuites ou de harcèlement par les créanciers
- Arrêté par la police

EMPLOI
- Productivité réduite
- Congédiement
- Absences ou retards inexpliqués

SANTÉ PHYSIQUE
- Insomnie
- Attaques de panique
- Ulcères
- Utilisation d'alcool ou de drogues

RELATIONS
- Querelles avec le conjoint / les membres de la famille
- Divorce ou séparation
- Isolement de la famille et des ami(e)s
- Difficultés de conserver des relations

SANTÉ MENTALE
- Dépression
- Panique, désespoir
- Faible estime de soi
- Changements dans la personnalité
- Pensées suicidaires ou tentatives de suicide

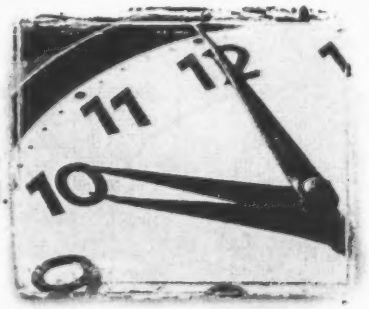
ÉDUCATION
- Incapacité de se concentrer sur les études
- Absences aux cours
- Baisse des notes ou du rendement en général

Comment jouer de manière responsable?

DE NOMBREUSES recherches ont montré que le jeu excessif peut toucher toute personne qui joue, peu importe sa culture, son éducation, son revenu, son âge ou son sexe. C'est également un fait connu qu'une fois que les problèmes sont développés, il est difficile de les régler. La section suivante offre des idées aux personnes qui choisissent de pratiquer des jeux de hasard, mais qui désirent réduire les risques de développer des problèmes par leurs habitudes de jeu.

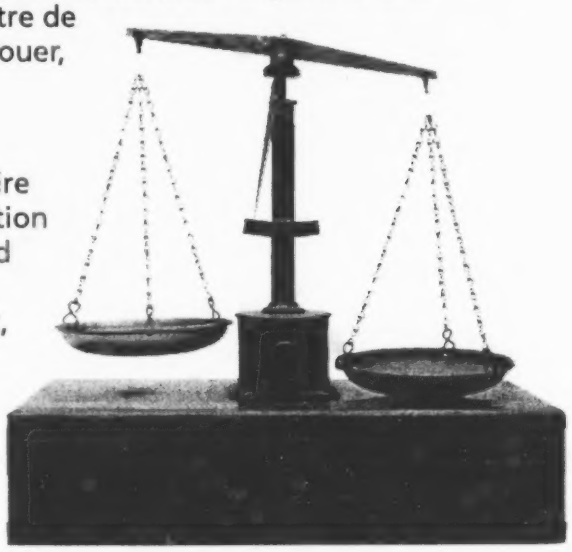
Afin d'éviter des problèmes reliés au jeu, une personne devrait :

- Se fixer une limite du montant d'argent qu'elle se permet de dépenser pour les jeux de hasard et s'en tenir uniquement à ce montant (ce ne doit pas être de l'argent nécessaire aux frais de subsistance de base tels que la nourriture, l'essence, le loyer et ainsi de suite). Laisser tout argent supplémentaire à la maison.
- Laisser ses cartes de débit ou de crédit à la maison.
- Éviter d'emprunter de l'argent auprès des membres de sa famille, de ses amis ou autres pour jouer.



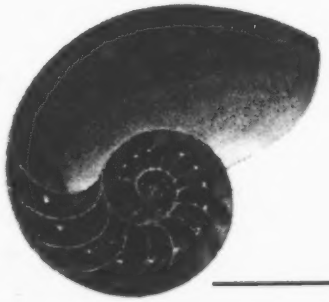
- Se fixer une limite de temps durant lequel elle jouera. Cette limite de temps devrait être similaire au temps passé pour d'autres loisirs.
- Aller jouer avec un plan précis de ce qu'elle fera si elle gagne, de même que si elle perd. Il est important de s'en tenir strictement à son plan et à ses limites (de temps et d'argent) durant la partie.

- Aller jouer avec des amis - ne pas jouer seule.
- Comprendre les risques et les avantages des jeux de hasard - être consciente des raisons pour lesquelles elle joue. La responsabilité de maintenir l'équilibre entre ces risques et ces avantages incombe strictement à chacun des joueurs et à personne d'autre.
- Comprendre que les jeux de hasard pratiqués comme un divertissement ou une récréation coûtent de l'argent. Si une personne ne peut se permettre de perdre l'argent utilisé pour jouer, elle ne devrait pas jouer.



Certains joueurs pourraient croire qu'en suivant ces idées, l'excitation et les frissons des jeux de hasard seraient perdus parce que les risques sont réduits. Cependant, les joueurs trouveront qu'ils sont mieux protégés et qu'ils contrôlent mieux leurs habitudes de jeu. Dans la plupart des cas, les coûts des habitudes de jeu excessives sont beaucoup plus élevés que toute excitation ou avantage découlant des activités de jeux de hasard pratiqués sans aucune forme de contrôle ou de restrictions.

Pour certaines personnes, le moindre jeu d'argent peut les rendre à risque. Pour ces personnes, la seule façon responsable de jouer est peut-être de ne pas jouer du tout.



Les étapes à entreprendre

si une personne s'inquiète de ses habitudes de jeux

SI LES jeux de hasard causent déjà des problèmes dans un ou plusieurs aspects de la vie d'une personne, il ne faut pas s'en tenir à suivre simplement les suggestions pour jouer de manière responsable dont il est question dans la section précédente. Ces personnes doivent traverser des étapes différentes afin de contrôler leurs besoins pressants de jouer. Bien qu'il soit préférable de cesser complètement de jouer, ce n'est pas facile à faire, même avec les meilleures intentions. Les étapes suivantes peuvent alors être utiles :

1. Restreindre l'accès à l'argent

- Se débarrasser des cartes bancaires et des cartes de crédits (ou du moins, annuler ses privilèges d'avance de fonds).
- Annuler toute marge de crédit.
- Cesser d'emprunter de l'argent auprès des membres de la famille, des amis ou autres.
- Changer les ententes concernant ses transactions bancaires (par exemple, exiger deux signatures pour tout retrait, virer l'argent des comptes conjoints dans le compte de l'un des membres de la famille à qui l'on fait confiance, réduire les limites quotidiennes de retrait d'argent comptant).
- Prendre les dispositions pour que les chèques de paie soient déposés directement dans un compte conjoint ou dans le compte d'un membre de la famille à qui l'on fait confiance.
- Déléguer la gestion des finances familiales à une autre personne à qui l'on fait confiance (conjoint, conjointe, parenté, ami, amie) aussi longtemps qu'il sera possible.
- Ne porter sur soi qu'une petite somme d'argent comptant dont on a besoin au cours d'une seule journée (pour payer les billets d'autobus, le café et le lunch, par exemple).
- Rendre des comptes à propos de l'argent dépensé (par exemple, faire en sorte qu'on doive montrer ses reçus à quelqu'un).
- Établir un budget raisonnable qui a pour priorité de repayer toute dette encourue.

Il est important que les joueurs excessifs franchissent ces étapes, parce qu'un accès facile à leur argent peut créer chez eux un besoin urgent de jouer.

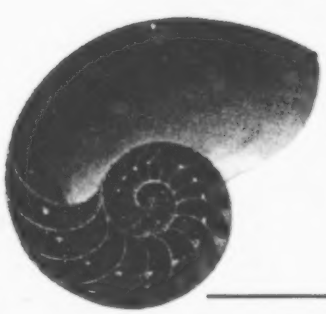
2. Identifier les autres facteurs qui peuvent entraîner le besoin urgent de jouer

Les besoins urgents de jouer peuvent également être déclenchés par d'autres facteurs tels que le stress ou même une certaine heure du jour ou une certaine journée de la semaine (par exemple, le jour de paie ou les fins de semaine). En plus de restreindre l'accès à leur argent, les joueurs excessifs devraient :

- tenter d'identifier une tendance qui les pousse à jouer (où, quand et avec qui ils jouent) et prévoir d'autres activités pour se tenir occupés durant ces moments « à risques élevés ».
- modifier la routine qui peut les motiver à jouer (par exemple, ne pas conduire devant les endroits de jeux de hasard, ne pas fréquenter des amis qui jouent).
- remplacer le temps passé à jouer par d'autres activités.
- discuter de ses problèmes ou de ses frustrations avec un bon ami qui ne joue pas ou un conseiller.

Pour les personnes qui ne jouent que dans les casinos, il y a toujours l'option de demander soi-même de se faire rayer de ces endroits. La plupart des casinos offrent ce service à quiconque en fait la demande.

Plus un joueur excessif entreprend d'étapes pour contrôler ses besoins urgents, y compris de bloquer l'accès à son argent et aux possibilités de jouer, plus il est vraisemblable qu'il réussira à reprendre sa vie en main. Si quelqu'un éprouve de la difficulté à exécuter ou à maintenir les étapes mentionnées ci-dessus, il devrait songer sérieusement à demander l'aide d'un conseiller professionnel afin d'obtenir plus d'idées sur la façon de résoudre les problèmes.



Le joueur excessif et la famille

LES SECTIONS précédentes du présent manuel traitent principalement de la façon dont les problèmes de jeu touchent le joueur excessif. Le fait que les habitudes de jeu excessives affectent également d'autres personnes - les membres de la famille en particulier - est souvent ignoré. Au fur et à mesure que le joueur excessif devient de plus en plus impliqué dans les jeux de hasard, les membres de la famille peuvent éprouver toute une gamme d'émotions :

- un sentiment de perte en terme de stabilité financière;
- des inquiétudes à propos de l'avenir;
- de la solitude, des sentiments d'isolement et d'abandon;
- de la colère, de la trahison, du ressentiment;
- de l'impuissance, de la frustration.

Ces sentiments peuvent entraîner de la confusion et du stress. Les membres de la famille n'arrivent pas, bien souvent, à comprendre pourquoi le joueur excessif continue à jouer malgré les problèmes que cela entraîne. Il est possible qu'ils tentent d'intervenir parce qu'ils sont inquiets de ce qui se passe dans leur famille. Il est possible qu'ils adoptent l'attitude suivante :

- Poser beaucoup de questions ou essayer de contrôler les habitudes de jeu.
- Essayer de résoudre les problèmes du joueur excessif ou payer ses dettes.
- Travailler plus fort pour obtenir des revenus supplémentaires afin de palier à la perte d'argent.
- Faire des menaces si le joueur excessif persiste à jouer.

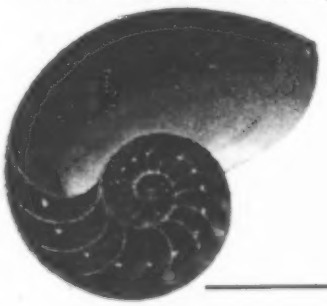
Bien souvent, les tentatives des membres de la famille pour régler les problèmes sont perçus par le joueur excessif comme une forme de contrôle. La réaction du joueur pourrait être de cacher ses habitudes de jeu ou de mentir au lieu d'accepter les confrontations des autres membres de la famille. Cette attitude peut mener à la perte de la confiance et la relation ne peut faire autrement que de s'en ressentir. En bref, le jeu excessif affecte le bien-être émotionnel et physique de la famille, de même que sa stabilité financière.

Les effets négatifs du jeu excessif semblent affecter plus gravement les familles d'immigrants. Généralement, ces familles peuvent se fier à des ressources financières et émotionnelles plus limitées dans les moments difficiles. Lorsque quelqu'un joue de manière excessive, l'argent, le temps et l'énergie sont subtilisés de la famille et cela crée du stress au cœur du foyer. Étant donné les difficultés auxquelles font déjà face la plupart des familles d'immigrants, ce n'est habituellement qu'une question de temps avant que leur vie soit gravement touchée par des habitudes de jeu excessives.

Quelles sont les choses que les familles devraient et ne devraient pas faire dans les cas de problèmes de jeu excessif ?

À FAIRE

- Reconnaître qu'il y a un problème.
- En apprendre davantage à propos des problèmes de jeu excessif auprès d'un conseiller spécialisé dans le traitement des dépendances, dans des livres, des articles ou sur les sites Web.
- Apprendre comment protéger la situation financière de la famille.
- S'impliquer dans les questions financières de la famille.
- Parler avec la personne qui éprouve des problèmes de jeu excessif à propos des répercussions de ses habitudes de jeu sur la famille.
- Obtenir du soutien émotionnel en parlant à une personne à qui l'on fait confiance à propos de la façon dont on se sent.



- Prendre soin de soi.
- Demander l'aide d'un professionnel si leurs propres tentatives afin de résoudre les problèmes échouent.

À NE PAS FAIRE

- Dépenser de l'énergie à surveiller et à contrôler les comportements du joueur excessif.
- Ignorer ses préoccupations ou minimiser ses perceptions de ce qui se passe réellement.
- Cacher ou ne pas faire part au joueur des problèmes qui surgissent.
- Signer pour des prêts bancaires, des cartes de crédit ou emprunter de l'argent auprès d'un des membres de la famille pour payer les dettes du joueur excessif.
- Prendre des décisions immédiates à long terme à propos des relations.
- Garder le problème pour soi ou prendre le blâme pour les actions du joueur excessif.
- Ne pas attendre que le joueur excessif admette qu'il a un problème avant de demander du soutien ou de l'aide pour eux.

Des études ont indiqué que les enfants qui avaient grandi avec un joueur excessif pour parent avaient déclaré être plus anxieux, inquiets, sujets à des troubles de l'humeur et deux fois plus à risque de tenter de se suicider.

Ils présentent également un plus grand risque de développer leur propre comportement de dépendance, y compris des habitudes de jeu excessives.

À NE PAS FAIRE

- Dépenser de l'énergie à surveiller et à contrôler les comportements du joueur excessif.
- Ignorer ses préoccupations ou minimiser ses perceptions de ce qui se passe réellement.
- Cacher ou ne pas faire part au joueur des problèmes qui surgissent.
- Signer pour des prêts bancaires, des cartes de crédit ou emprunter de l'argent auprès d'un des membres de la famille pour payer les dettes du joueur excessif.
- Prendre des décisions immédiates à long terme à propos des relations.
- Garder le problème pour soi ou prendre le blâme pour les actions du joueur excessif.
- Ne pas attendre que le joueur excessif admette qu'il a un problème avant de demander du soutien ou de l'aide pour eux.

Des études ont indiqué que les enfants qui avaient grandi avec un joueur excessif pour parent avaient déclaré être plus anxieux, inquiets, sujets à des troubles de l'humeur et deux fois plus à risque de tenter de se suicider.

Ils présentent également un plus grand risque de développer leur propre comportement de dépendance, y compris des habitudes de jeu excessives.

Pourquoi est-ce si difficile de transiger avec un joueur excessif?

IL N'EST jamais facile de transiger avec les problèmes de la vie, mais il est souvent plutôt ardu et envahissant pour toutes les personnes concernées de traiter les problèmes de jeu excessif. Voici quelques-unes des raisons les plus courantes pour expliquer cette difficulté :

Sauvetage des membres de la famille : Pour sauver les apparences et maintenir l'harmonie dans la famille, bon nombre des membres de la famille d'un joueur excessif feront tout ce qu'ils peuvent pour l'aider. Qu'il s'agisse de payer ses dettes ou d'endosser ses responsabilités vis-à-vis de la famille, la parenté tente souvent d'aider le joueur excessif, même au prix de leur propre santé et bien-être. Cependant, cette approche ne fait que rendre la tâche plus facile au joueur excessif pour continuer.

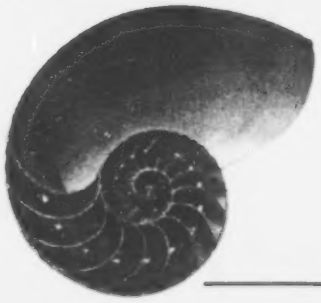
La possibilité de rechutes : La rechute, c'est le processus selon lequel une personne recommence les comportements et modèles problématiques. (Un joueur se remet à jouer beaucoup trop après avoir diminué ou arrêté complètement pendant une certaine période.) Les rechutes sont courantes et peuvent subvenir même lorsque les intentions de cesser ou de contrôler ses habitudes de jeux sont sincères. Si les joueurs excessifs ne comprennent pas les rechutes et qu'ils les perçoivent comme des échecs, comme un signe du destin ou autre, ils seront moins portés à apprendre de leurs erreurs et à faire en sorte qu'elles ne se reproduisent pas.

Les attitudes sociales face aux problèmes de jeu excessif : L'opinion sociale à l'effet que les habitudes de jeu excessives sont un symptôme d'un défaut de caractère, de faiblesse morale ou d'une malchance du destin crée des sentiments de honte et un désir de maintenir le secret auprès des joueurs excessifs et leur famille. Ils deviennent réticents à admettre qu'il existe un problème ou à chercher de l'aide externe par peur d'être jugés et critiqués. Malheureusement, tout porte à croire que la situation va s'aggraver si le problème sous-jacent n'est pas réglé.

Les besoins urgents de jouer : La plupart des joueurs excessifs ressentent des besoins urgents de jouer. Ces besoins peuvent être déclenchés par de nombreux facteurs. Des facteurs internes, comme le désir du joueur de récupérer l'argent perdu en gagnant ou de facteurs externes, tels que la présence d'établissements de jeux de hasard ou un accès facile à des sommes d'argent, peuvent tous entraîner le besoin urgent de jouer. Il faudra compter sur un travail acharné de la part du joueur excessif et de nombreuses tentatives afin de contrôler ces besoins urgents avant même d'espérer qu'ils le laissent indifférent.

Réticences à demander de l'aide : Alors qu'il est plutôt normal pour les Nord-Américains de demander l'aide d'un professionnel pour les questions personnelles que l'on ne peut résoudre soi-même, ce n'est pas le cas pour la plupart des Asiatiques qui habitent en Amérique du Nord. Les cultures asiatiques traditionnelles valorisent l'autonomie pour résoudre les problèmes et sauver les apparences. À cause de ces valeurs qui se perpétuent, les personnes peuvent être réticentes à demander de l'aide aux étrangers, même s'ils ne sont pas en mesure de régler eux-mêmes le problème de manière efficace. Des erreurs coûteuses sont souvent répétées au fur et à mesure que les personnes se débattent pour régler leur problème d'elles-mêmes.

Le manque de renseignements précis et de compréhension concernant les jeux de hasard et les problèmes de jeu excessif : La plupart des renseignements divulgués dans ce manuel ne sont pas généralement connus ni diffusés partout, particulièrement pour les membres des communautés d'immigrants. Le manque de renseignements peut mener à de mauvaises et dangereuses habitudes de jeux auprès des joueurs, augmenter les sentiments de confusion et de frustration chez les membres de la famille, les amis ou les personnes qui leur sont chères et nuire aux efforts de chacun afin de résoudre les problèmes de manière efficace.



Que faire à présent?

IL PEUT sembler difficile et complexe de traiter les problèmes de jeu excessif, mais ils peuvent être surmontés. Avec un soutien adéquat, une vision claire du problème et un programme concret, les personnes et les familles qui souffrent des problèmes reliés au jeu excessif peuvent reprendre leur vie en main.

Chaque fois que les joueurs excessifs ou leur famille sentent qu'ils pourraient bénéficier de soutien ou d'une aide supplémentaire, ils devraient accéder aux différents services mis à la disposition des personnes qui éprouvent des problèmes reliés au jeu (par exemple, la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances - consulter la section suivante pour obtenir plus de renseignements).

L'accroissement continu des possibilités de jouer aux jeux de hasard au Canada et aux États-Unis se poursuivra vraisemblablement au cours des années à venir. La meilleure façon d'éviter que nous-mêmes ou les personnes que nous aimons développent des problèmes de jeu excessif est de se renseigner adéquatement d'abord et avant tout à propos des jeux de hasard, du jeu excessif et d'autres questions relatives au jeu.

Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances

LA FONDATION manitobaine de lutte contre les dépendances est un organisme d'autorité provinciale dont la mission est de contribuer à la santé et au bien-être des Manitobains. La Fondation travaille à solutionner les maux reliés aux dépendances par l'éducation, la prévention, la réhabilitation et la recherche.

Aux Services de lutte contre la dépendance à l'égard des jeux de la Fondation, nous offrons les services suivants :

Pour les personnes qui éprouvent des problèmes de jeu excessif :

- Counseling individuel
- Counseling en groupe*
- Counseling au téléphone*
- Recommandations auprès d'agences ou d'organismes d'aide

Pour les membres de la famille ou les amis :

- Counseling individuel
- Counseling en couple*
- Counseling en groupe*
- Recommandations auprès d'agences ou d'organismes d'aide

* Vérifier auprès des bureaux régionaux de la Fondation afin de connaître les disponibilités.

Tous les services sont offerts gratuitement et sous le sceau de la confidentialité. Veuillez joindre la ligne secours des joueurs excessifs pour obtenir plus de renseignements ou pour prendre rendez-vous avec un conseiller (consultez la page suivante).

Ligne secours des joueurs excessifs de la Fondation (AFM Gambling Helpline)

1 800 463-1554 (sans frais au Manitoba)

944-6382 (à Winnipeg)

- Service offert tous les jours, 24 heures sur 24.
- Offert aux joueurs excessifs, aux membres de leur famille ou à toute personne qui veut en savoir plus sur le jeu.
- Offre des renseignements généraux sur la nature des habitudes de jeu excessives et les symptômes indiquant qu'il y a excès.
- Dirige les demandeurs vers les services appropriés, y compris les services de counseling de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances, les groupes d'entraide et/ou tout autre organisme d'aide.
- Services gratuits d'interprétation en ligne dans au moins 140 langues et dialectes pour les demandeurs qui éprouvent de la difficulté à parler en anglais.

Bureaux régionaux de la Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances :

Services aux adultes de la région de Winnipeg ..... (204) 944-6368

Programme à la famille ..... (204) 944-6229

Services aux jeunes de la région de Winnipeg ..... (204) 944-6235

Brandon ..... (204) 729-3838

Dauphin ..... (204) 622-2021

Thompson ..... (204) 677-7300

Bibliothèque de la Fondation ..... (204) 944-6233

Pour obtenir plus de renseignements sur l'emplacement des bureaux de la Fondation et les services qui y sont offerts, veuillez visiter le site Web de la Fondation à l'adresse www.afm.mb.ca ou consulter votre répertoire téléphonique local.

LIGNE SECOURS DES JOUEURS EXCESSIFS
(GAMBLING HELPLINE)
www.afm.mb.ca
944-6382
(à Winnipeg)
1 800 463-1554
(sans frais à l'extérieur de Winnipeg)